Занимательный и удобный путеводитель по основам человеческого поведения



Психология

для "ЧАЙНИКОВ"™

Адам Кэш,
доктор психологии

Для сомневающихся!

Психология

для

"ЧАЙНИКОВ"™

Psychology FOR DUMMIES®

by Adam Cash, PsyD



Wiley Publishing, Inc.

Best-Selling Books · Digital Downloads · Answer Networks · e-Newsletters · Branded Web Sites · e-Learning

New York, NY ◆ Cleveland, OH ◆ Indianapolis, IN



Адам Кэш, доктор психологии



ДИАЛЕКТИКА

Москва ◆ Санкт-Петербург ◆ Киев
2004

ББК 88.3
К98
УДК 159.9

Компьютерное издательство “Диалектика”
Зав. редакцией *Н.М. Макарова*
Перевод *Ю. Н. Ефановой, В.В. Кулебы, Ю.А. Юринова*
Под редакцией *Э. А. Крайникова*

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу: info@dialektika.com, http://www.dialektika.com

Кэш, Адам.

К98 Психология для “чайников”. : Пер. с англ. — М. : Издательский дом “Вильямс”, 2003. — 320 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 5-8459-0521-4 (рус.)

Книга *Психология для “чайников”* в кратком и сжатом виде представляет полную информацию о том, чем и как занимается наука психология. Кроме того, из этой книги вы узнаете о том, как формируется психика человека, почему многие люди считают себя “хорошими психологами”, отчего возникает депрессия, в чем заслуга Павлова, что открыл Фрейд, чем занимаются психоаналитики, бывают ли прирожденные преступники и о многом, многом другом. Это интересное чтение как для рядового читателя, так и для специалиста.

ББК 88.3

ISBN5-8459-0521-4 (рус.)
ISBN0-7645-5434-4 (англ.)

Оглавление

Содержание

Об авторе

Д-р **Адам Кэш** после окончания университета преподавал психологию в школах и вузах. Имея опыт в области клинической психологии (где он использовал различные виды психотерапии), в настоящее время он занимается юридической психологией, работая с заключенными, страдающими психическими расстройствами. Также он имеет частную практику в Помоне (штат Калифорния), специализируясь на хронических ментальных расстройствах, стрессе и механизмах совладания и проблемах человека.

Моей прекрасной жене Лайоне, с благодарностью за вдохновение. Моим близким, друзьям и коллегам.

Введение

Поздравляю с приобретением *Психологии для "чайников"*! Благодаря ей вы узнаете массу интересных вещей об основах человеческого поведения и психологических процессов.

Об этой книге

Психология для "чайников" — это введение в психологию. Работая над книгой, я старался писать просто и использовать примеры из жизни. Надеюсь, полученные знания будут вам полезны. Мне всегда казалось, что интереснее заниматься вопросами, имеющими практическую ценность. *Психология для "чайников"* — простой и доступный источник знаний для тех, кто интересуется поступками, мыслями, словами и чувствами людей.



Эта книга не может заменить квалифицированную консультацию психолога или психотерапию. Она только помогает сделать сознательный выбор. Каждый человек неповторим, поэтому если он проходит курс лечения, нужно следовать рекомендациям специалиста, даже если они в чем-то противоречат этой книге.

О стиле этой книги

В своей книге я стараюсь избегать психологического жаргона и специальных терминов. Часто рассуждения о психологии превращаются в сухие рассуждения, поэтому, насколько возможно, я старался "оживить" изложение своего материала. Иногда я пытался шутить. Если мне это не удавалось — не обессудьте: я же все-таки психолог, а не комик.

Предположеньица

Существует множество книг по психологии. Большей частью они либо слишком сложны, либо охватывают очень узкую область данной науки. Я думаю, вам нужна именно *Психология для "чайников"*. Почему? Причины могут быть разные.

- ✓ Вам есть что спросить о себе.
- ✓ Вам есть что спросить о других.
- ✓ Вы собираетесь стать психологом.
- ✓ Вы изучаете психологию или какую-нибудь смежную дисциплину, например, социологию.
- ✓ Вы интересуетесь психологией, но не располагаете свободным временем или достаточными средствами, чтобы пройти специальный курс обучения.
- ✓ Вы читаете души людей как книги, и вам любопытно, насколько я компетентен.

Как построена эта книга

Психология для "чайников" состоит из восьми частей, каждая из которых рассматривает один из основных разделов психологии. Книги из серии *...для "чайников"* выгодно отличаются тем, что ими удобно пользоваться. Необязательно читать все, от корки до корки, чтобы найти интересующие вас сведения. Достаточно просто открыть нужный раздел.

Часть I. Психология и мы

В части I я дам определение психологии и в общих чертах расскажу о том, чем она занимается. Мы поговорим о "психологах-любителях" и "практикующих" психологах, каковыми все мы бываем в повседневной жизни, анализируя и оценивая поведение окружающих.

Кроме того, этот раздел содержит краткий обзор профессиональной психологической практики. Вы узнаете о научной основе психологии и различных подходах к изучению психологии людей. Наконец, я упомяну о разных применениях психологических знаний — от лечения до прикладной психологии.

Часть II. Взламываем мозг

В части II мы рассмотрим элементарную структуру нервной системы и обсудим важную роль биологии в психологических исследованиях. После знакомства с головным мозгом и его отделами вы узнаете о концепции сознания и ее значении для психологии. Наконец, я объясню, как через чувства человек связан с окружающим миром.

Часть III. Мысли и чувства

В части III рассматривается мышление, которое психологи называют когницией. Мы обсудим как содержательную сторону мышления, так и процессуальную. Здесь же рассматривается проблема интеллекта и различные теории того, что такое "умный" человек.

Часть IV. Собаки, кошки, крысы — теории научения

В части IV я познакомлю вас с тем неоценимым вкладом, который внес в психологию Иван Петрович Павлов, "создатель" теории условных рефлексов. Я вкратце расскажу о его классических экспериментах и приведу несколько убедительных (для меня, по крайней мере) примеров того, как формируется поведение человека. Поговорив немного о Павлове и его собаках, рассмотрим затем теорию оперантных, или инструментальных, рефлексов (второй этап развития учения о высшей нервной деятельности).

Часть V. Личность и социум

Часть V — введение в психоанализ и знакомство с трудами Зигмунда Фрейда. Начнем с элементарной структуры психики человека, затем рассмотрим теорию Фрейда о психосексуальном развитии, а также обсудим самые известные защитные механизмы психики, например вытеснение и подавление.

Кроме того, я познакомлю вас с представителями второго поколения психоаналитиков: Анной Фрейд, Эриком Эриксоном и др.

В этой части затрагиваются также вопросы самопознания, становления личности, формирования межличностных отношений и общения — в общем, социальные проблемы, как и предполагает название. Мы рассмотрим такие вопросы, как влияние социального окружения на поведение человека и различные модели поведения в группах. Наконец, мы поговорим о психологии развития и в общих чертах проследим развитие психики человека от зачатия до юношеских лет.

Часть VI. По ту сторону нормы

В части VI рассматриваются современные подходы к психопатологии, в том числе нейропсихологическая и когнитивная интерпретация психических расстройств.

Мы обсудим несколько наиболее тяжелых и распространенных психических расстройств, включая синдром тревожности, депрессию, шизофрению и посттравматический синдром.

Мы также поговорим о юридической психологии. Сюда входят вопросы вменяемости и уголовной ответственности, психологические портреты преступников, ведущие теории психологии правонарушителей и т.д.

Часть VII. Помощь в исцелении

В этой части вы узнаете о психологическом тестировании. Мы рассмотрим главные направления психодиагностического исследования, такие как тестирование интеллекта и личности. Затем я познакомлю вас с основными направлениями психотерапии: психоанализом, поведенческой терапией, когнитивной терапией и др. Я объясню вам различия в подходах и целях этих методов, расскажу, как именно проходят психотерапевтические сеансы. В заключение мы поговорим о стрессе и взаимосвязи психического и физического здоровья.

Часть VIII. Великолепная десятка

В этой части я познакомлю вас с новым направлением в психологии, так называемой "позитивной" психологией. В отличие от традиционной психологии, объектом "позитивной" психологии является не психическое *расстройство*, а психическое *здоровье*. Я дам вам несколько практических советов, как его сохранить.

Пиктограммы, встречающиеся в книге

Пиктограммы возле некоторых абзацев облегчают поиск информации. Вот что они означают.



Приглашение к участию в небольшом психологическом эксперименте, совершенно безобидном.



Информация представляет практическую ценность.



Информация совершенно необходима тем, кто собирается изучать психологию.



Самое важное в этой главе, будьте внимательны!

Как читать эту книгу

Психология — это обширная область знаний. Моя книга построена так, что можно читать только интересующие вас разделы. Но если я смог написать целую книгу о психологии, то вы наверняка сможете всю ее прочесть. И потом, я думаю, она вам понравится. Желаю приятно провести время!

ЧАСТЬ I

Психология и мы



Ничего не трогай. Много не ешь. Не грызи ногти. Не ссорься с девочками. Не забывай говорить "спасибо" и "пожалуйста". Не кричи, не вертись, не трогай чужие игрушки. В общем, веселись от души!

В этой части...

Вы узнаете, что такое психология и какое место она занимает в системе других наук. Вы узнаете, что все мы немного психологи, потому что постоянно наблюдаем, анализируем и оцениваем поведение других людей.

В этой части речь пойдет о профессиональной психологии и о различных подходах, которые используют психологи для изучения и понимания людей, а также о применении психологических знаний на практике.

Почему люди делают то, что делают?

В этой главе...

- ✓ Разберемся в себе
- ✓ Немного народной психологии
- ✓ Выяснение непонятного

У большинства моих знакомых есть определенное представление о психологии. Кто такой психолог? Очевидно, это человек, разбирающийся в психологии. И все? Я написал *Психологию для "чайников"*, чтобы объяснить все, что бывает непонятным относительно психологии.



Прежде чем дать определение психологии, я прошу вас немного подумать и изложить ваши собственные представления о том, что такое психология. Почему эта книга привлекла ваше внимание? Ищете ответы на вопросы? Нуждаетесь в совете? Ответы на какие вопросы вы хотите узнать?

Вот самое распространенное определение психологии: *психология* — это наука о закономерностях развития и функционирования психики.

Поиграем в психологов

Людей изучают не только по долгу службы, и не только психологи задумываются о том, как устроена психика человека. Психология хороша тем, что объект ее изучения, человек, знаком и близок, чего не скажешь о химии или астрономии. Именно поэтому все мы в той или иной степени психологи.



Обыденные рассуждения о человеческом поведении называются *наивной психологией.* Это целая система принципов, позволяющих обычному человеку понять, объяснить и предсказать свое и чужое поведение и психическое состояние. Люди неосознанно пользуются разнообразными психологическими терминами и концепциями для интерпретации психических состояний, личностных особенностей и поведенческих реакций человека в тех или иных обстоятельствах. Из них наиболее популярны понятия *убеждения* и *желания.* Именно ими люди обычно объясняют те или иные поступки человека.

Одна из наук

Психология сосуществует и взаимодействует с другими науками так же, как человек живет в обществе и сотрудничает с другими людьми. Психология занимает особое место среди прочих отраслей знания. Это инструмент для изучения человека. Нельзя заключить все разнообразие мира в узкие рамки психологии. Однако в лабиринтах человеческой психики не обойтись без путеводителя, в качестве которого выступает психология.

Концептуальная основа психологии — *метатеории*, или "базовые" теории, в то или иное время выдвинутые различными учеными. Эти теории предлагают определенные критерии, позволяющие привести хаотический мир психических явлений в некую систему и объяснить поведение человека.

Метатеории

Каждая из перечисленных ниже базовых теорий определяет направления и рамки психологических исследований. Существуют и другие, синтетические концепции, например нейропсихология и гносеология (теория познания), но мы пока ограничимся основными психологическими теориями.

- ✓ **Биологические концепции.** Рассматривают биологические аспекты человеческого поведения, роль эволюционных и генетических факторов в психике человека. Основное допущение этих теорий состоит в том, что поведенческие и психические явления можно объяснить с точки зрения физиологии и анатомии. Психологи, принадлежащие к биологической школе, заняты прежде всего изучением

головного мозга и нервной системы (подробности — в главе 3).

- ✓ **Психоаналитические концепции.** Особое значение придается бессознательным психическим процессам и проблемам раннего развития ребенка, особенно конфликту между формирующимися желаниями и побуждениями ребенка, с одной стороны, и внешними ограничениями и запретами — с другой. Основатель психоанализа — Зигмунд Фрейд. Сотни последователей продолжили его дело. Новейшие теории психоанализа называют *психодинамическими*, поскольку они рассматривают взаимодействие различных аспектов личности в динамике (подробности — в главах 10, 11 и 19).
- ✓ **Бихевиористские концепции.** Согласно этим концепциям, поведение (*behavior*, англ.) человека формируется в процессе постижения действительности опытным путем как совокупность реакций на стимулы внешней среды. Бихевиористы полагают, что психические явления не подлежат объективному исследованию, поэтому предметом психологии считают поведенческие особенности людей. Поведение окружающих — один из мощнейших внешних раздражителей, формирующих наше поведение. Мы учимся, наблюдая за другими людьми. Психологи называют это *обучением через имитацию.*
- ✓ **Когнитивистские концепции.** Изучается психическая обработка информации с помощью таких механизмов, как мышление, память, восприятие, воображение и т.п. Когнитивные психологи занимаются исследованием ментальных (т.е. умственных) структур, регулирующих поведение человека.
- ✓ **Гуманистические и экзистенциальные концепции.** Подчеркивается уникальность каждого индивида, свобода волеизъявления человека, ответственность людей за принятые решения. Гуманисты считают основными проблемами психологии свободу воли, свободу выбора и осмысленное восприятие жизни.
- ✓ **Социокультурные концепции.** Рассматривают отражение социальных и культурных факторов в поведении человека.
- ✓ **Феминистические концепции.** Основное внимание уделяется политическим, экономическим и социальным правам женщин и их влиянию на поведение как самих женщин, так и

мужчин. Феминизм возник из женского общественно-политического движения 1960-х годов.

✓ **Постмодернистские концепции.** Критикуют научную основу психологии, ставят под сомнение критерии истинности, принятые в психологии, а также смещают фокус исследований с индивидуального на коллективное. Постмодернисты стоят на позиции *социального конструктивизма*, согласно которому содержание таких понятий, как "реальность", "истинность" и т.п., определяется (конструируется) обществом.

Биопсихосоциальная модель

Как разобраться во всех этих теориях? Какую из них взять на вооружение? Каждая из этих концепций в свое время была ведущей. Потом появлялась новая и оттесняла предыдущую на задний план. Чтобы не запутаться в этой круговерти, можно применить интегрированный подход, например *биопсихосоциальную модель.*

Согласно биопсихосоциальной модели, психика и поведение человека являются результатом взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. Любое истолкование психических и поведенческих явлений без учета всех трех аспектов считается неадекватным.

Роль тела

Человек — материальное существо. Все мы созданы из плоти и крови. Любая психологическая концепция, не учитывающая биологического аспекта, особенно значения головного мозга и центральной нервной системы, тем самым отрицает факт нашего существования. Возьмем, к примеру, понятие "разум". Современные психологи придерживаются мнения, что материальный носитель "разума" — головной мозг. Поэтому биологическая метатеория — важная составляющая биопсихосоциальной модели.

Роль психики

Именно этот компонент биопсихосоциальной модели обычно отождествляется с собственно психологией. К психической деятельности относят мысли, чувства, желания, убеждения и множество других явлений. Уже по этому перечню видно, что биопсихосоциальная модель рассчитана исключительно на человека.

Роль окружающих

Наш головной мозг и психика не имеют значения вне социального окружения. В социальном вакууме мозг работает вхолостую, разум молчит. Поведение и психические процессы следует рассматривать в контексте как социальной, так и материальной среды — окружающих нас людей, природы и "второй природы", сотворенной человеком.

Не забывайте о культуре

Есть, по крайней мере, две причины, по которым психология должна учитывать культурные аспекты.

Во-первых, наука стремится к объективности, ищет истину. Все мы имеем определенные культурные предрассудки, предубеждения, искажающие наше восприятие действительности. Учет психологией культурных факторов поможет избежать предвзятости и создать наиболее полную и объективную картину реальности. Ученый, пренебрегающий культурным аспектом, останется "провинциальным" психологом, совершенно некомпетентным вне той культурной среды, которая ему знакома.

Во-вторых, большинство людей согласны с тем, что не следует рассматривать другие культуры через призму собственных ценностей. Любая теория должна учитывать относительность истинности, ее зависимость от культурного контекста.

Разделение труда

Психологи работают в трех основных направлениях.

- ✓ **Экспериментальная психология** в основном занимается научными исследованиями. Она охватывает широкий спектр проблем, но каждый ученый, как правило, специализируется в какой-либо определенной сфере.
- ✓ **Прикладная психология** использует результаты теоретических научных изысканий непосредственно для решения практических проблем. Она находит применение в различных сферах жизни: бизнесе, управлении, образовании, спорте и т.д.
- ✓ **Клиническая психология** занимается приложением психологических знаний к условиям лечебного учреждения.

Упорядоченный хаос

В этой главе...

- ✓ Научный подход
- ✓ Как правильно сформулировать гипотезу
- ✓ Как проводить исследование

Психология как наука, изучающая поведение человека и психические процессы, использует эмпирический метод для обоснования научных гипотез. *Эмпирический метод* предполагает проведение экспериментов и наблюдений для подтверждения истинности либо опровержения тех или иных теоретических положений.

Однако сами понятия *знания* и *истина* могут пониматься неоднозначно. Как формируется запас знаний профессионального психолога? Ответ на этот вопрос будет нашим первым шагом на пути изучения психологии. В этой главе вы ознакомитесь с различными методами обоснования психологических гипотез, с направлениями исследования поведения человека и его психических процессов.

Научный метод без пробирки

Психологи поддерживают свою компетентность и пополняют свой профессиональный багаж, используя три способа получения нового знания.

- ✓ **Авторитетные источники.** Используются для передачи информации, обычно в процессе психотерапии или психокоррекции, в образовании и тренинговых процессах. Пациенты или студенты не имеют возможности самостоятельно провести все исследования и поэтому должны верить кому-то на слово.

- ✓ **Рационализм и логика.** Применяется для построения теорий и выдвижения гипотез. Если теоретические положения не отвечают правилам логики, их, вероятно, нельзя обосновать с помощью научного метода.
- ✓ **Научный метод.** Преимущественный способ получения информации о поведенческих явлениях и психических процессах; подразумевает использование различных исследовательских методик.



Далеко не все, что психологи делают, о чем говорят, в чем убеждены, основано на эмпирических данных, полученных в результате научных исследований. Некоторые положения психологии зиждутся на авторитете известных ученых. Другие вытекают из клинической практики, но еще не подтверждены систематическими исследованиями. И наконец, многие психологические концепции остаются сугубо теоретическими, хотя отвечают правилам формальной логики.

Подавляющее большинство психологов предпочитают научный метод, так как он гарантирует объективность исследований. Теория, не подтвержденная эмпирическими данными, считается ошибочной с точки зрения научного метода.

Как построить теорию

Поскольку изрядное количество психологических знаний существует в виде теорий, неплохо бы объяснить понятие "теория". *Теория* — это совокупность связанных между собой обобщенных утверждений о природе некоторых явлений (объектах исследования), которые объясняют отношения и связи между ними.

Понятия *теория* и *гипотеза* связаны, но не равнозначны. Правильность теорий подтверждается, в том числе, логичностью следующих из них выводов. *Гипотезы* — это основанные на этих логических выводах особого рода прогнозы или, иначе, научные предположения. Теории можно расширять за счет новой информации, на основе уже имеющихся теорий возникают новые.



Не каждая теория считается хорошей. Чтобы стать частью научного знания, теория должна отвечать определенным требованиям.

- ✓ **Простота.** Теория должна быть самым простым решением той или иной проблемы.
- ✓ **Конкретность.** Научная теория не может основываться на неопределенных, расплывчатых утверждениях о предмете исследования.
- ✓ **Проверяемость.** Теория должна быть такой, чтобы ее можно было подтвердить научными исследованиями.

В поисках истины

Когда психологи приступают к научной проверке той или иной теории, они используют два типа исследования.

- ✓ **Описательное исследование.** Заключается в наблюдении и сборе информации. Предполагает пассивную позицию исследователя: запрещается каким-либо образом воздействовать на объект наблюдения или его окружение. Этот метод применяется при выдвижении новых теорий и гипотез и зачастую является первым этапом исследования мало изученных явлений. Однако он мало пригоден для выявления причинно-следственных отношений.
- ✓ **Экспериментальное исследование.** Предполагает воздействие на объект исследования для более эффективного выявления причинно-следственных связей. При таком воздействии необходимо строго контролировать все его параметры с целью недопущения влияния на результат не учтенных экспериментатором *Х-факторов* — неизвестных переменных, от которых зависит справедливость той или иной теории.

В оставшейся части книги вашему вниманию предлагаются различные теории и научные изыскания. Некоторые утверждают, что поскольку объект психологии — человек, то все, связанное с изучением человека, относится к психологии. Вряд ли следует заходить так далеко. Нельзя написать книгу обо всем. И эта книга, которую вы читаете, не называется *Все о человеке для "чайников"*. Я отбирал материал для своей книги, руководствуясь критерием научности. Информация, которую вы в ней найдете, официально признана частью научного знания.

ЧАСТЬ II

Взламываем мозг



В этой части...

Мы поговорим о составляющих нервной системы и о том, насколько важна биология для ученого-психолога. После знакомства с головным мозгом и его отделами вы узнаете о концепции сознания и ее значении для психологии. Напоследок я расскажу о системе, связывающей нас с окружающим миром, — о наших чувствах.

Глава 3

"Железо", ПО и вода

В этой главе...

- ✓ Психика на биологическом уровне
- ✓ Клубок нервов
- ✓ Сборка и разборка мозга
- ✓ Гормональный эликсир

Вопрос о том, что служит материальным носителем психики, — старая философская проблема. Большинство современных ученых убеждены в единстве психики и мозга. Такая научная позиция называется *монизмом*. Ученые-монисты считают, что ключом к пониманию психики будет исследование биологии человека, особенно его центральной нервной системы.



Представление о том, что все многообразие психических явлений можно свести к биологии, известно как *редукционизм*. Многие отвергают идею редукционизма, поскольку она идет вразрез с такими понятиями, как свобода волеизъявления, самосознание, разум. Однако, по крайней мере, в этой главе попробуем встать на позиции монизма и сконцентрируемся на биологии человека как пути к пониманию человеческой психологии.

С верой в биологию

Основным положением биологической концепции стало весьма простое утверждение: изменение биологического состояния человека отражается на его поведении и психике.

Так, например, при приеме алкоголя имеет место следующая схема: Употребление алкоголя → Химическое воздействие на мозг → Изменения в поведении и самовосприятии.

Это касается и более серьезных биологических изменений, например механических повреждений мозга. Поведение людей, перенесших травму головного мозга, может измениться до неузнаваемости. Чистюли превращаются в нерях. Спокойные, добродушные прежде люди приходят в ярость из-за пустяков.

Думаю, большинство из нас интуитивно понимают, что процессы, происходящие в нашем организме, влияют на психику и поведение. *Психофизиология* — это отрасль психологии, которая пытается подвести научную основу под это интуитивное понимание и с помощью современных методов исследовать влияние биологических факторов на психику.



Биопсихосоциальная модель (см. главу 1) представляет человека в виде трех составляющих: биологической, психологической и социальной. Чтобы правильно оценить важность каждой составляющей для понимания человеческого поведения и психических процессов, необходимо предложить гипотезу их взаимодействия.

Для лучшего понимания биопсихосоциальной модели, попробуем сравнить человека с современным компьютером. Известно, что компьютер включает в себя, по крайней мере, два функциональных компонента: собственно аппаратуру и программное обеспечение. Под аппаратным обеспечением, или "железом", подразумевают процессор, жесткий диск, CD-ROM и т.п. Программное обеспечение необходимо для обработки информации.

Аппаратное обеспечение можно сравнить с биологической составляющей. Это наше физическое тело в целом и нервная система в частности. Программное обеспечение в этом примере символизирует психологический уровень, а интерфейс между пользователем и программным обеспечением — социальный. Так что даже убежденный противник монизма может оценить значение человеческой физиологии ("железа") и ее влияние на психику ("программное обеспечение").

Слово "вода" в названии этой главы описывает консистенцию тканей головного мозга: мозговое вещество находится в полужидком состоянии. Если быть точным, в этой главе речь пойдет о "воде".

Мы поговорим о нервной системе человека и железах внутренней секреции. Учет их деятельности особенно важен для понимания психических явлений.

Регуляторные системы организма

Нервная система человека включает два основных отдела — *центральную нервную систему* (ЦНС) и *периферическую нервную систему* (ПНС). Составляющими нервной системы являются нейроны (нервные клетки), нервные волокна, трансмиттеры (нейромедиаторы) и глиальные клетки. ЦНС представлена головным и спинным мозгом, а ПНС — нервными отростками в других частях тела (т.е. на периферии).



Нервная система состоит из живых клеток, которые нуждаются в питательных веществах и кислороде так же, как другие органы тела. Жизнедеятельность нервной системы обеспечивается системой кровообращения и другими поддерживающими функциями организма. Особенности жизнеобеспечения разных отделов нервной системы рассматриваются в этой главе ниже.

Мельчайшими составляющими вещества являются атомы. Атомы образуют молекулы, молекулы — клетки, клетки — ткани и т.д. Изучением поведения и психики человека на молекулярном уровне занимается *нейробиология*.

Однако психофизиология начинается именно на клеточном уровне. Самые важные клетки нервной системы — *нейроны*. Другие виды клеток, из которых состоят окружающие нейроны ткани и которые обеспечивают их функционирование, называются *глиальными*.

Отправляемся на периферию

Периферическая нервная система обеспечивает связь между ЦНС (головным и спинным мозгом) и другими органами тела. ПНС включает в себя следующие элементы.

- ✓ **Спинномозговые нервы.** 31 пара нервов, которые выходят из спинного мозга между позвонками и расходятся к мышцам и другим частям тела.
- ✓ **Черепно-мозговые нервы.** 12 пар нервов, выходящих непосредственно из ствола мозга и участвующих в деятельности органов чувств, мышц головы и шеи, желез головы и т.д.

В дополнение к этим двум разновидностям нервов ПНС также содержит подсистему, известную как *автономная нервная*

система (АНС). Автономная нервная система осуществляет регуляцию деятельности особых видов мышечных тканей (гладких и сердечных), а также желез внутренней секреции. Именно АНС отвечает за неконтролируемые, так называемые "автоматические", мышечные сокращения. АНС управляет деятельностью внутренних органов и осуществляет рефлекторные сокращения мышц, например сужение и расширение зрачков. АНС включает два компонента.

- ✓ **Симпатическая нервная система**. Симпатический отдел АНС обеспечивает организм дополнительной энергией в критических ситуациях. Если, например, человек попадает в опасную для его жизни ситуацию, включается симпатическая нервная система, благодаря которой у него появляется энергия, позволяющая либо справиться с этой ситуацией, либо убежать.
- ✓ **Парасимпатическая нервная система**. Ведает внутренней деятельностью организма в нормальных условиях. Кроме того, она деактивирует симпатическую нервную систему после того, как она была возбуждена, благодаря чему наш организм возвращается к обычному режиму функционирования.

Нервишки?

Итак, ЦНС представлена головным и спинным мозгом. Головной мозг подразделяют на три отдела: передний, средний и задний. Каждый из этих отделов имеет сложную структуру и выполняет различные функции.



Очень важно помнить, что мозг — комплексная, интегрированная система. Результатом слаженной работы структур головного мозга является та сложная психическая и поведенческая деятельность, которой характеризуется человек. Различные части мозга взаимодействуют между собой, обеспечивая такие функции организма, как зрение, слух, речь и т.д. Ученые обнаружили, что в головном мозге существуют особые центры, отвечающие за отдельные функции организма. Это установлено с помощью таких методов исследования, как аутопсия (посмертное вскрытие) мозга, компьютерная томография, магнитно-резонансное сканирование и др.

Передний мозг

Передний отдел головного мозга человека включает следующее.

- ✓ **Кора головного мозга**. Если представить головной мозг в виде гриба, с ножкой и шляпкой, то кора головного мозга будет кожицей шляпки. Она представлена двумя *большими полушариями* (левым и правым). Большие полушария соединены пучком нервных волокон, который называется *мозолистое тело.*

  Кора головного мозга, в свою очередь, состоит из четырех долей, как показано на рис. 3.1. Каждая из этих долей обеспечивает определенные функции.

  - **Лобная доля** отвечает за планирование, организацию, координацию движений, осуществляет общий контроль процессов мышления.
  - **Теменная доля** отвечает за ощущения.
  - **Височные доли** обеспечивают слух, речь и другие виды вербальной (т.е. словесной) деятельности.
  - **Затылочная доля** обеспечивает зрение.

- ✓ **Лимбическая система.** Расположена преимущественно на внутренней поверхности больших полушарий головного мозга. Участвует в регуляции функций обучения, памяти, эмоционального реагирования, а также репродуктивного (т.е. полового) поведения (рис. 3.2).
- ✓ **Базальные ганглии.** Окружающая таламус группа ядер, которые контролируют движения.
- ✓ **Таламус.** Служит своеобразным "релейным коммутатором", распределяющим импульсы всех видов чувствительности (температурной, болевой и др.) между различными отделами головного мозга.
- ✓ **Гипоталамус.** Осуществляет регуляцию эндокринной системы и вместе с лимбической системой контролирует такие виды поведения, как агрессия, принятие пищи, защита, репродуктивное поведение.

Средний мозг и задний мозг

Средний мозг (или ствол головного мозга) включает следующее.

- ✓ **Четверохолмие.** Центр зрения и слуха.
- ✓ **Ножки мозга.** Отвечает за сон, внимание, мышечный тонус и рефлексы.

Задний мозг также состоит из двух отделов.

- ✓ **Мозжечок.** Отвечает за поддержание равновесия тела и координацию движений.
- ✓ **Продолговатый мозг.** Регулирует деятельность таких жизненно важных функций организма, как сердечно-сосудистая и дыхательная, а также контролирует сокращения скелетных мышц.

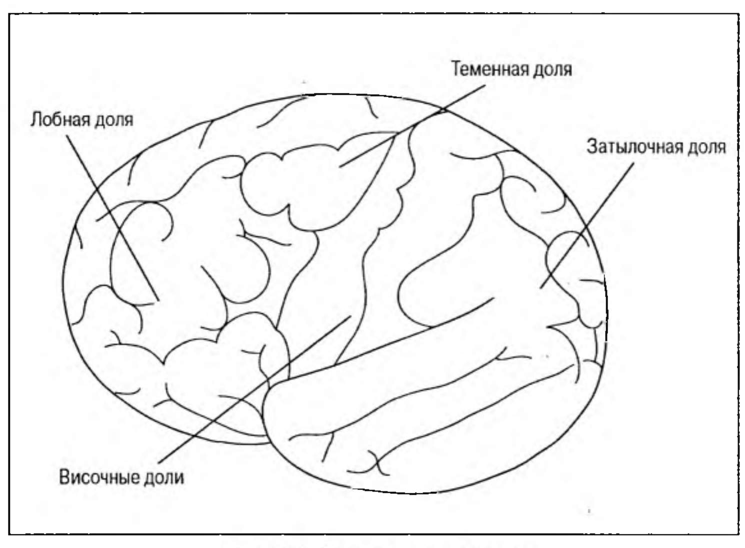


Рис. 3.1. Доли головного мозга

Травмы мозга

Таким образом, головной мозг состоит из множества отделов, каждый из которых регулирует определенные функции организма. Если какой-либо участок головного мозга повреждается, это негативно сказывается на соответствующих функ-

циях. Влияние механических повреждений и патологических процессов головного мозга на поведение и психику изучает *клиническая нейропсихология*.

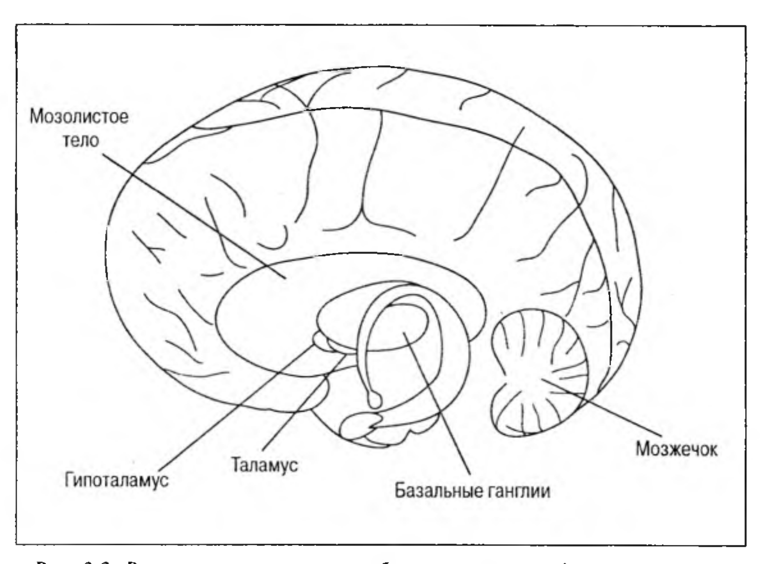


Рис. 3.2. Внутренняя поверхность больших полушарий головного мозга

Травмы головного мозга подразделяются на следующие типы.

✓ **Закрытые.** При ударе либо другом механическом воздействии черепная коробка остается целой. Обычно при такого рода травмах страдает часть мозга, противоположная или удаленная от точки удара. Если, например, человека стукнули по затылку, пострадает, вероятнее всего, лобная доля головного мозга, что отразится на функциях организации и планирования действий.

✓ **Открытые.** Проникающие раны, трещины и переломы костей черепа. Открытые травмы могут привести к серьезным повреждениям головного мозга.

✓ **Прочие расстройства деятельности головного мозга.** Некоторые заболевания, например болезнь Альцгеймера, ведут к отмиранию клеток и атрофии тканей головного мозга. Повреждение сосудов и нарушение кровоснабжения также могут привести к отмиранию клеток головного мозга.

Эндокринная система

Эндокринная система осуществляет гормональную регуляцию функций организма. Резкие колебания гормонального баланса приводят к существенным изменениям в поведении человека. Даже незначительные отклонения гормонального фона (например, при сбоях менструального цикла) сказываются на психике.

Особые железы, расположенные в разных частях тела, выделяют гормоны, которые регулируют деятельность нашего организма и определяют состояние психики. Яичники женщин и яички мужчин вырабатывают половые гормоны (эстрогены и андрогены соответственно), которые обусловливают наше сексуальное поведение. От уровня половых гормонов зависят, например, темпы полового созревания подростков. Повышенное содержание адреналина в крови способствует агрессивным реакциям. Гипофиз, наоборот, выделяет гормон, определяющий нашу устойчивость к стрессам.

Психофармакология

За последние 50 лет широкое распространение получило медикаментозное лечение заболеваний психики, или *фармакотерапия*. Разработаны сотни наименований лекарств, используемых для лечения определенных эмоциональных и психических расстройств.

Значительное количество симптомов таких расстройств обусловлено дисфункцией *нейротрансмиттеров* (медиаторов) — биологически активных веществ, участвующих в передаче нервных импульсов между нейронами. Такие трансмиттеры специфичны для различных участков мозга. Например, нарушения сна и аппетита связаны с лимбической системой. Поэтому медикаменты, синтезированные для лечения бессонницы и булимии, воздействуют на трансмиттер именно этого отдела мозга.

Теоретически, каждое психическое заболевание, вернее, каждый его симптом, соотносится с определенной разновидностью нейротрансмиттеров. Поэтому в фармакотерапии используются лекарственные препараты, обладающие избирательным действием.

Облегчение депрессии

Медикаменты, используемые для лечения депрессии, называются антидепрессанты. Большинство антидепрессантов воздействует на один (или оба сразу) из следующих трансмитте-

ров: норэпинефрин и серотонин. Антидепрессанты, в зависимости от особенностей действия, подразделяются на два класса.

Трициклические антидепрессанты. Блокируют повторное всасывание трансмиттера норэпинефрина пресинаптическими нейронами. Это приводит к повышению уровня этого медиатора в синапсе и продлевает период активности постсинаптических нейронов, стимулируемых норэпинефрином.

Избирательные ингибиторы повторного поглощения серотонина. Ингибиторы — природные или синтетические вещества, угнетающие активность определенных ферментов или полностью прекращающие их действие. В данном случае угнетается повторное всасывание серотонина, что способствует поддержанию организма в состоянии активности.

Слышите голоса?

Слуховые галлюцинации, ощущение незримого присутствия чуждого Некто приносят человеку невыносимые страдания. Это обычные симптомы, характеризующие такую психическую болезнь, как шизофрения. Некоторые болезненные симптомы этого тяжелого расстройства устраняются так называемым *антипсихотическим лечением.*

Антипсихотические медикаментозные средства особым образом действуют на нейротрансмиттер дофамин. Существует гипотеза, что шизофрения обусловлена нарушением регуляции дофамина в головном мозге (*дофаминергическая гипотеза*). Антипсихотические препараты блокируют постсинаптические рецепторы дофамина, что предотвращает активацию постсинаптических нейронов и значительно смягчает симптомы психоза.

К сожалению, антипсихотические препараты оказывают воздействие не только на те участки мозга, которые нуждаются в медикаментозном вмешательстве. Страдают также трансмиттеры других отделов, что вызывает весьма неприятные побочные эффекты. Из-за этого многие пациенты отказываются от лечения, и шизофрения вновь обостряется. Поэтому не прекращаются попытки синтезировать препараты более высокой избирательности действия.

Расслабьтесь!

Тревожные расстройства чрезвычайно распространены во всем мире. Миллионы людей страдают от беспричинного беспокойства, тревожности, лишены полноценной жизни из-за

различных фобий. К счастью, подобные симптомы устранимы благодаря медикаментам.

При лечении симптомов тревожных расстройств применяются *транквилизаторы* — препараты, оказывающие седативное, т.е. успокаивающее, воздействие на центральную нервную систему. Особой популярностью у психиатров и домашних врачей пользуются транквилизаторы группы *бензодиазепинов*. Бензодиазепины влияют на нейротрансмиттер GABA, который оказывает подавляющий эффект на центральную нервную систему. Другими словами, он замедляет течение психических процессов.

Бензодиазепины — высокоэффективные средства для снижения тревожности. К сожалению, употребление препаратов этой группы может вызвать привыкание и зависимость. Ощущения покоя, умиротворенности, вызванные бензодиазепинами, настолько приятны, что пациенты подчас продолжают прием транквилизаторов даже после успешного завершения курса лечения.

Глава 4

Состояния сознания

В этой главе...

- ✓ Зажгите свет
- ✓ Другие миры
- ✓ Вы засыпаете
- ✓ По королевской дороге

По одному из определений, сознание — это состояние осмысленного понимания внешних и внутренних раздражителей. *Раздражителем*, или стимулом, может быть все, что вызывает психическую реакцию (событие, предмет, ситуация, эмоция и т.п.).

Сознание подобно источнику света, рассеивающему тьму. Когда человек теряет сознание, мир для него перестает существовать, все погружается во мрак. Сознание позволяет нам контролировать свои действия и анализировать происходящее вокруг нас. Сознание имеет границы. Можно сказать, что сознание — величина переменная. Человек способен находиться на разных уровнях сознания в зависимости от количества и качества поступающей информации и других причин.

Горизонты сознания

Сознание — понятие весьма абстрактное, поскольку недоступно непосредственному изучению. Наше сознание — это "внутренний голос", понимание себя, жизненный опыт, восприятие окружающего мира. Обычно мы не отдаем себе отчета в том, что обладаем сознанием, так же, как не замечаем, например, биения своего пульса, дыхания, других физиологических и психических процессов.



Плюшевые медвежата и умные собаки

Одушевление неживых объектов называется *анимизмом*. Кроме детей, наделяющих сознанием свои игрушки, подобную склонность проявляют и взрослые. У них это принимает форму *антропоморфизма* и проявляется, например, когда речь заходит о домашних животных. Большинство владельцев собак и кошек не в состоянии принять того, что поведение их любимцев определяется исключительно инстинктами и рефлексами.

Значение сознания лучше всего проиллюстрировать на примере людей, находящихся в бессознательном состоянии, например больных, пребывающих в коме, когда связь с внешним миром полностью прерывается. Общение с человеком в коматозном состоянии невозможно.



Каким бы абстрактным ни было понятие сознания, его проявления вполне материальны и могут быть объектом изучения. Для этого используются как минимум три способа.

- ✓ **Субъективное осмысление человеком собственного сознания.** Ясное сознание предполагает понимание человеком того, в каком состоянии он в данный момент находится — спит или бодрствует.
- ✓ **Наблюдение со стороны за целенаправленными действиями человека.** Регулирование поведения — одна из важнейших функций сознания. Волевые усилия — индикатор осознанности действий, так же как интенциональность, т.е. целеполагание.
- ✓ **Измерение электрической активности мозга.** Наличие или отсутствие сознания можно регистрировать, измеряя активность головного мозга. Электроэнцефалограмма — графическая репрезентация (т.е. отображение) биоэлектрической активности мозга — позволяет измерить его амплитуду и частоту.

Изменение сознания

Стэнли Криппнер выделяет около 20 состояний измененного сознания. В одном из них каждый из нас пребывает довольно часто. Это сновидение (читайте в этой же главе раздел

"Что тебе снится?.."). Криппнер упоминает и о более экзотических состояниях.

- ✓ **Экстаз** — интенсивное переживание высшей степени восторженности, доходящее до исступления. Человек может переживать экстаз при занятиях сексом, во время исполнения ритуальных танцев, при употреблении психоактивных веществ.
- ✓ **Медитация** — состояние минимальной психической активности, сопровождающееся снижением интенсивности внутренних образов. Углубляясь в себя и сосредоточиваясь, медитирующий отрешается от внешнего мира. Достигается специальными упражнениями, пением мантр или молитвенной практикой.
- ✓ **Транс** — повышенное нервное возбуждение, сопровождающееся высокой внушаемостью и возможной потерей самоконтроля. Человек в состоянии транса реагирует только на один определенный раздражитель. Некоторые люди, испытавшие состояние транса, вспоминали об удивительном ощущении единения с миром. Достигается исполнением религиозных ритуалов, пением мантр, гипнозом и даже музыкой некоторых стилей.
- ✓ **Мечтание** — созерцание мысленных образов, не связанных с реальной действительностью. Мечты могут быть следствием скуки, сенсорной депривации (ограничения количества внешних стимулов), воздержания ото сна и т.п.
- ✓ **Расширенное сознание** — необычное восприятие мира вследствие особого состояния психики, обусловленного наркотической интоксикацией, сенсорной депривацией и т.д. Различают четыре вида расширенного сознания:
  - **сенсорный** — измененное восприятие пространства, времени и других параметров, контролируемых органами чувств.
  - **интуитивно-аналитический** — состояние, в котором человек обретает абсолютно новое видение себя, мира и своей роли в нем.
  - **символический** — отождествление себя с исторической или религиозной личностью или знаменитостью, сопровождающееся видениями с мистической символикой.
  - **интегральный** — религиозный и/или мистический опыт общения с Богом или пребывания в потустороннем

мире. Человек, имеющий подобный опыт, обычно чувствует себя частью Вселенной. Такое состояние иногда называют космическим сознанием.

Все в кайф

Наверное, самый распространенный способ изменения сознания — прием наркотических веществ, употребление которых имеет давнюю историю (даже в древнеегипетских мумиях были обнаружены следы кокаина!). Некоторые утверждают, что прием наркотиков помогает осмыслить сам феномен сознания. Однако большинство людей признают, что наркотические препараты для них — прежде всего источник удовольствия.

Состояние наркотического опьянения, или "кайфа", — не что иное, как измененное сознание. Восприятие человека при этом перестраивается таким образом, что он не ощущает негативных эмоций. Говорят, что наркоманы стремятся уйти от реальности. Это не совсем так — они просто переходят на другой уровень восприятия.

Вещества, употребление которых ведет к изменению сознания, называют *психоактивными*. К ним относятся, например, ЛСД, марихуана, кокаин, амфетамины, барбитураты, экстези и алкоголь.



Обычные последствия употребления психоактивных веществ — наркотическая зависимость, нарушение деятельности мозга, психические расстройства, социальные и правовые проблемы. Поэтому я настоятельно рекомендую всем, кто стремится достигнуть высших уровней сознания, избегать употребления наркотиков, используя для этого другие методы.



Кайф без наркотиков

Стэнли Криппнер определяет измененное сознание как психологическое состояние, субъективно воспринимаемое индивидом как девиантное (т.е. отклоняющееся от нормы). Чтобы продемонстрировать важность субъективного восприятия, я расскажу эпизод из книги *Be Here Now* ("Быть здесь и сейчас"), написанной Баба Рам Дас (настоящее имя — Ричард Элперт). Элперт преподавал психологию в Гарварде в 1960-е годы, где вместе с Тимоти Лири проводил

эксперименты с ЛСД. В конце концов их уволили. В поисках тайных знаний индуизма Рам Дас отправился в Индию. Кроме того, ему хотелось найти человека, способного объяснить столь мощное действие ЛСД на сознание.

Однажды Рам Дас познакомился с очень мудрым и уважаемым гуру. В беседе они затронули тему ЛСД. Гуру решил попробовать ЛСД. Он принял дозу, значительно превышающую обычную, но... препарат не подействовал! Может быть, он уже пребывал при этом в состоянии измененного сознания, но достиг его другим, немедикаментозным путем?

Ваши веки тяжелеют...

Гипноз — это внушение человеку определенных ощущений, эмоций, мыслей и поведенческих моделей. Некоторые психологи считают, что гипноз — это состояние повышенной внушаемости, позволяющее *гипнотизеру* "контролировать" поведение пациента.

Ключевой момент гипноза — ***внушение***, т.е. целенаправленное воздействие словами на чувства, мысли и действия гипнотизируемого. Гипнотизер начинает сеанс с довольно простых и приятных для пациента команд, постепенно переходя к более сложным. Этот процесс называется *гипнотической индукцией*, а само состояние пациента — *гипнотическим трансом*.



Фальшивая память?

Эрих Фромм, экспериментируя с гипнозом, столкнулся с удивительным явлением. Один из загипнотизированных заговорил на каком-то незнакомом языке. Позже выяснилось, что загипнотизированный знал этот язык в детстве, но в зрелом возрасте и в обычном состоянии давно уже не помнил. Сотни, если не тысячи загипнотизированных утверждают, что к ним возвращались давно забытые воспоминания детства, в том числе о физическом унижении и сексуальных домогательствах. Элизабет Лофтус опровергает аутентичность таких воспоминаний и рекомендует ученым быть очень осторожными при проведении подобных экспериментов. Исследования показали, что гипнотизер может создать ложные воспоминания и внушить их пациенту.

Гипноз используется в различных целях, например для избавления от алкогольной зависимости и курения. Спорным остается вопрос уместности применения гипноза для восстановления воспоминаний, вытесненных из сознания человека. Наука не располагает достаточными эмпирическими данными, чтобы доказать правомерность этого метода. Человек в состоянии гипноза может выдавать сведения, почерпнутые из книг, фильмов и рассказов других людей за свои собственные воспоминания.

Всхрапнем немного

Сон — тоже измененное состояние сознания, отличающееся особой картиной *биоэлектрической активности* головного мозга. Электроэнцефалографические данные показывают, что каждый уровень сознания характеризуется своими биоэлектрическими параметрами. В состоянии активного бодрствования наш мозг излучает волны частотой от 13 до 30 Гц (*бета-активность* головного мозга). Мозг пассивно бодрствующего человека находится в режиме *альфа-активности* (от 8 до 12 Гц).

Различают четыре фазы сна и особую стадию, на которой биоэлектрическое излучение головного мозга имеет такую же частоту, как в состоянии активного бодрствования.

- ✓ **Фаза 1.** Мозг засыпающего человека работает в режиме альфа-активности. Постепенно волны, излучаемые головным мозгом, становятся менее регулярными, а их амплитуда увеличивается. Головной мозг перестраивается в режим *тета-активности* (частота от 3,5 до 7,5 Гц). Это переходный период между бодрствованием и сном, который длится около 10 минут.
- ✓ **Фаза 2.** Активность головного мозга крайне нерегулярна. Амплитуда биоэлектрических волн снижается до минимума (на электроэнцефалограмме такой режим представлен так называемыми *К-комплексами*), а частота волн кратковременно увеличивается до 12–14 Гц. Наступает глубокий сон, но при этом спящий человек может считать себя бодрствующим.
- ✓ **Фаза 3.** На этой стадии, которая длится приблизительно полтора часа, головной мозг испускает волны большой амплитуды с частотой 3,5 Гц (*дельта-активность*).
- ✓ **Фаза 4.** Регулярное дельта-излучение нарушается тета-волнами. В этот период глаза спящего начинают двигаться. Наступает сопровождающаяся сновидениями стадия *быст-*

рого движения глаз (REM — Rapide Eyes Movement, англ.), по биоэлектрическим параметрам соответствующая режиму бета-активности. Эта фаза наступает спустя примерно полтора часа после засыпания. Затем происходит чередование фазы быстрого движения глаз и фазы медленного движения глаз (представленной тремя другими режимами активности).

Сон выполняет *восстанавливающую* функцию, восполняя энергию, израсходованную в период бодрствования.

Что тебе снится?..

Сновидения — особый уровень сознания. Зигмунд Фрейд назвал толкование сновидений "королевской дорогой к бессознательному". Многие люди считают, что сны символичны и/или помогают предсказать будущее.

Согласно восстанавливающей теории сна, сновидения — побочный продукт деятельности головного мозга. Во сне происходит обработка информации, собранной во время бодрствования. Такой подход обуславливает уместность интерпретации сновидений. Сны можно истолковывать, потому что они связаны с реальной действительностью, а следовательно, имеют определенный смысл.

Наибольший вклад в исследование сновидений внес психоанализ. Благодаря Зигмунду Фрейду и другим психоаналитикам интерпретации сновидений стали уделять в психологии должное внимание. Мысль Фрейда довольно проста: сновидения не столь бессмысленны, как кажутся на первый взгляд, их анализ позволяет проникнуть во внутренний мир человека. Сюжеты и образы сновидений символичны, при этом их символика индивидуальна.



Психоаналитики считают, что содержание и характер протекания сновидений несут информацию о скрытых неосознаваемых внутренних конфликтах, желаниях и проблемах человека. Сновидения плохо поддаются расшифровке. Часто они слишком запутаны и причудливы, чтобы извлечь из них какой-либо смысл. В своей работе "Толкование сновидений" Фрейд утверждает, что сны — это попытка "виртуальной" реализации неосознанных желаний. С помощью особых методов психоаналитик интерпретирует содержание сновидений и объясняет пациенту их смысл, добиваясь определенного психотерапевтического эффекта.

Подобно многим другим психическим феноменам, некоторые из которых упоминаются в этой главе, сущность сновидений еще не постигнута. Смысл снов субъективен. Но затруднения при проведении научных исследований ни в коей мере не умаляют значимости сновидений. Даже если не удается обнаружить истинный смысл сновидений, их интерпретация полезна в терапевтических и исследовательских целях.

Глава 5

Расчувствуемся...

В этой главе...

- ✓ Почувствуйте мир
- ✓ Ясное видение
- ✓ Запах женщины
- ✓ Законченная картинка

Большинство из нас верят в существование только того, что воспринимается через органы чувств. Как же узнать, что в этом мире реально?

Этой проблемой занимается раздел философии, который называется *онтология*. Психология также пытается найти ответ на этот вопрос, руководствуясь философией, известной как *материализм*. Согласно материалистическим взглядам, информация поступает к нам как физическое вещество или энергия.

Ощущение — это процесс получения энергии, несущей информацию из внешней среды. *Восприятие* — это процесс обработки энергии и считывания информации. Поговорим об этих процессах подробнее.

Составляющие: наши чувства

Физики и химики уже давно открыли, что наш мир материален. Все состоит из физического вещества: частиц, атомов, молекул. Фактически вся Вселенная представляет собой огромный сгусток энергии. Эта энергия существует в разных видах, что обуславливает многообразие форм существования материи. Исходя из этого, дадим новое рабочее определение *ощущения* — это процесс поступления в головной мозг информации об окружающем мире, представленной в виде различных форм энергии.

Чаще всего человек имеет дело со следующими формами энергии: свет (электромагнитная энергия), звук (акустическая энергия, или звуковые волны), тепло (тепловая энергия), давление (механическая или физическая энергия) и химическая энергия. Некоторые живые организмы контактируют с теми же формами энергии, что и человек, но их чувствительность отличается от нашей.



Каждая форма энергии принимается особой сенсорной системой, т.е. одним из органов чувств. Человек обладает органами чувств, различающими пять основных видов энергии:

- ✓ **зрение** — принимает энергию света;
- ✓ **слух** — принимает звуковые волны;
- ✓ **осязание** — принимает механическую энергию;
- ✓ **обоняние** — принимает химическую энергию из воздуха;
- ✓ **вкус** — принимает химическую энергию.

Как возникают ощущения

Органы чувств в науке называют *сенсорными структурами*. Наши сенсорные структуры, т.е. глаза, уши, кожа, нос и язык, обеспечивают связь с внешней средой. От органов чувств энергия передается в головной мозг. При этом она каким-то образом преобразуется.

Следует иметь в виду, что наш головной мозг использует свою, специфическую форму энергии — *электрохимическую*, или нервную. Эта энергия — не что иное, как способ взаимодействия нейронов (см. главу 3). Чтобы энергия какой-либо формы поступила в мозг, она должна трансформироваться в электрохимическую посредством процесса *трансдукции*. Трансдукция обеспечивается особыми клетками — *рецепторами*. Каждый орган чувств характеризуется особым типом рецепторов. После такого преобразования нервный сигнал по *чувствительному нервному волокну* поступает в соответствующий отдел головного мозга.

Внешние *раздражители* содержат волны разной длины и частоты или же химические соединения различной степени насыщенности, и т.д. Благодаря процессам *кодирования* и *репрезентации* мы воспринимаем окружающий мир во всем его многообразии и сложности.

Параметры сенсорного раздражителя находят отражение в особом типе нервного сигнала. Согласно *теории специфичности нервной энергии*, каждый орган чувств посылает в мозг нервную энергию строго определенной разновидности независимо от способа раздражения. Это позволяет соответствующим отделам головного мозга распознавать модальность источника информации: зрение, слух, обоняние и т.д.

Психологи совместно с нейрохирургами проводили эксперименты с пациентами, которым по каким-либо причинам делали трепанацию черепа. Ученые воздействовали на разные зоны головного мозга слабым электротоком. Одни пациенты при этом слышали определенные звуки, другие ощущали вкус пищи. Почему это происходит? Электрическое раздражение определенных участков головного мозга равнозначно нервным импульсам, поступающим из соответствующих органов чувств. За каждым органом чувств "закреплена" своя зона головного мозга.

Параметры раздражителей кодируются головным мозгом в зависимости от того, нейроны какого типа активируются, и от способа активации. Если стимулируются нейроны органов зрения, мы видим свет. Способ активации позволяет мозгу различать интенсивность раздражения, например длину световых волн. Сенсорная информация достигает мозга в виде *репрезентаций* ощущений (т.е. ощущений, представленных в определенной форме). И только когда сенсорные репрезентации обрабатываются соответствующими отделами головного мозга, человек слышит звуки, видит образы или ощущает вкус.

Зрение

Изо всех видов чувств самое важное для человека — зрение. Другие органы чувств также важны, но бо́льшая часть информации об окружающем мире попадает в головной мозг именно через глаза. В этом разделе мы повторим путь, который совершает световая энергия, начиная от раздражения органов зрения и заканчивая видением зрительных образов.

Мы начинаем наше путешествие с *электромагнитного излучения*, которое в просторечии называется светом. Интенсивность света зависит от длины волны (видимый человеческим глазом свет имеет длину волны от 400 до 750 нанометров). Различение частоты световых волн (количество волновых колебаний в единицу времени), отраженных от

предметов, позволяет нам видеть мир в цвете. Продолжим экскурс.

1. Свет проникает в органы зрения через *роговицу*.
2. Свет проходит через *зрачок*.
3. Хрусталик фокусирует свет на *сетчатке*.
4. Световая энергия преобразуется (трансдуцируется) в электрохимическую.

Чтобы разобраться в процессе световой трансдукции, необходимо ознакомиться со строением и функционированием сетчатки. Сетчатка расположена в задней части внутренней оболочки глазного яблока. Трансдукция осуществляется особыми клетками сетчатки, так называемыми *фоторецепторами*. В них содержатся *фотопигменты* — химические вещества, распадающиеся при контакте с фотонами света. Химическая реакция распада генерирует нервный импульс, который передаются по *зрительному нерву* в *зрительный отдел коры головного мозга*.

Синестезия

Некоторые люди утверждают, что они способны слышать свет и видеть звук. Другие говорят, что могут различать цвета предметов на ощупь. Явление, при котором раздражение какого-либо органа чувств вызывает ощущения, характерные для других органов чувств, называется *синестезией*. Способностью к синестезии обладает приблизительно каждый двухтысячный человек. Ученые считают, что явление синестезии обусловлено особенностями строения головного мозга. Существует гипотеза о существовании у синестетиков дополнительных структур, соединяющих сенсорные зоны головного мозга.

Свет, вызывая химическую реакцию в рецепторах сетчатки, преобразуется в нервное возбуждение. Существует две разновидности фоторецепторов — *палочки* и *колбочки*.

- ✓ Палочки содержат химическое вещество *родопсин*, обладающее высокой светочувствительностью. Эти рецепторы реагируют на свет малой интенсивности и обеспечивают периферическое (боковое) зрение.

✓ Колбочки содержат химикат *йодопсин*, реагирующий на световые волны разной длины, и участвуют в цветоразличительной функции зрения.

Цветовое зрение

Дальтоники не различают некоторых оттенков синего, зеленого и красного цвета. Это значит, что их зрительные рецепторы не реагируют на световые волны определенной длины из-за отсутствия соответствующих фотопигментов. Таких людей относительно немного. Большинство из нас видят мир во всем его радужном великолепии.

Существует две основные теории, объясняющие способность к цветоразличению — *трихроматическая* и *оппонентных цветов*.

✓ Трихроматическая теория считается более авторитетной. Согласно этой теории, на сетчатке имеется три разновидности колбочек. Каждая разновидность реагирует на световые волны определенной длины, что позволяет нам видеть в цвете. *Коротковолновые* колбочки реагируют на электромагнитное излучение с длиной волны приблизительно 440 нанометров (синий цвет), *средневолновые* — около 530 нанометров (зеленый цвет), *длинноволновые* — примерно 560 нанометров (красный цвет). Если колбочки активируются не полностью, а частично, человек видит разные вариации трех основных цветов, например оранжевый или аквамариновый. Главное положение этой теории заключается в том, что цветоразличение обеспечивается функционированием трех упомянутых разновидностей колбочек.

✓ Теория оппонентных цветов утверждает, что в мозге существует несколько типов нервных клеток, по-разному реагирующих на различные цвета. Эти клетки стимулируются сильнее или слабее в зависимости от длины световых волн. Когда человек смотрит на красный цветок, увеличивается стимуляция особых “красных” нервных клеток. Взгляд переместился на зеленую травку — и “красные” нейроны успокаиваются, уступая очередь возбуждающимся “зеленым” нейронам. Таким же образом реагируют на соответствующие раздражители “желтые” и “синие” нервные клетки.

- ✓ Эта теория объясняет *эффект негативного послеобраза* (когда, посмотрев какое-то время на предмет и переведя взгляд в сторону, вы видите его послеобраз в другом цвете).



Пристально вглядывайтесь в квадратик желтой бумаги 2,5×2,5 см в течение примерно 30 секунд, затем посмотрите на лист белой бумаги. Вы увидите голубой квадратик (эффект негативного послеобраза).

Расчет дистанции

Перспектива и расстояние воспринимаются индивидом с помощью двух зрительных систем — *монокулярной* и *бинокулярной.*

- ✓ **Монокулярная система** очень проста. По опыту мы знаем, что некоторые предметы больше других. Мы вычисляем дистанцию, соотнося размеры объектов с размерами их визуальных (зрительных) образов, т.е. изображений предметов на сетчатке. Если визуальный образ мыши больше, чем образ собаки, значит, мышь находится ближе. Зрительный образ собаки больше образа машины — машина дальше, чем собака. Другими словами, чем больше изображение на сетчатке, тем меньше расстояние до предмета. Этот принцип используется в живописи для создания эффекта перспективы.
- ✓ **Бинокулярная система** посложнее. Она обеспечивает объемное восприятие предметов. Человек обладает бинокулярным зрением благодаря тому, что у него два глаза, расположенных определенным образом. Объемное восприятие возможно благодаря конвергенции глаз и стереоскопическому зрению.
  - *Конвергенция* (или сведение зрительных осей) происходит за счет сокращения глазных мышц при фокусировке зрения. При этом в мозг поступает сигнал, несущий информацию о смещении зрительных осей глаз. Угол схождения зрительных осей определяет расстояние до объекта. Фокусируясь на близкорасположенном предмете, глаза сходятся к переносице, межосевой угол увеличивается. Чем больше межосевой угол, тем ближе предмет, и наоборот.

- *Стереоскопическое зрение* обусловлено совмещением на сетчатке двух изображений объекта, видимых отдельно правым и левым глазом. Наши глаза расположены на некотором расстоянии, поэтому они видят предметы под разным углом. Сравнивая информацию, поступающую от рецепторов правого и левого глаза, мозг вычисляет расстояние до предметов.



Проведем небольшой эксперимент. Сделайте себе "режиссерский видоискатель": кисти рук вертикально, тыльной частью к себе; большие пальцы отставлены перпендикулярно указательным и соединены. Указательные и большие пальцы прямые, остальные согнуты. Теперь закройте левый глаз и смотрите через "видоискатель" на какой-нибудь предмет так, чтобы он был точно по центру. Затем откройте левый глаз, а правый тут же закройте. При этом объект в "видоискателе" сместится влево. Такой эффект вызывается разными углами зрения левого и правого глаза.

Слух

К параметрам звука, как и любого другого волнового явления, относятся *амплитуда* (длина волны) и *частота* (число колебаний в единицу времени). От этих характеристик зависит субъективное восприятие звука. Амплитуда определяет громкость звука, а частота — высоту. Звуковые волны трансдуцируются в нервные импульсы в органах слуха.

Сначала звуковая волна попадает в *ушную раковину*, которая выполняет функцию звукоулавливателя и имеет соответствующую форму. Двигаясь по звуковому каналу, звук ударяется о *барабанную перепонку*. Вибрирующая от удара звуковой волны перепонка приводит в движение три крошечных сочлененных косточки так называемого среднего уха — *молоточек*, *наковальню* и *стремечко*. Слуховые косточки передают звуковые колебания во *внутреннее ухо*. В спиралевидной части внутреннего уха, *улитке*, с помощью *кортиева органа* происходит преобразование механической энергии в нервную. Улитка наполнена жидкостью, а дно выстлано особой *мембраной* с *ворсинками*. Механические колебания звука передаются жидкости в улитке, изменяя внутреннее давление, что приводит в движение мембрану. Вор-

синки мембраны при этом сгибаются, отчего меняются их химические свойства, а следовательно, и полярность. Изменение полярности ворсинок запускает электрохимическую реакцию. Образующийся при этом нервный импульс посылается в *зону слухового восприятия коры головного мозга*.

Осязание

Чувство осязания подразумевает реакцию организма на механическое давление, боль и температурные изменения среды. Прикосновение стимулирует особые клетки на поверхности кожи, которые посылают нервный сигнал в спинной мозг, а оттуда нервный импульс поступает в соответствующий отдел головного мозга. Процесс трансдукции при осязании намного проще, чем при зрительном восприятии. Механическая или тепловая энергия непосредственно преображается в нервный импульс. Осязательные рецепторы кожи действуют примерно по тому же принципу, что и ворсинки мембраны внутреннего уха.

Боль — очень важная разновидность сенсорного сигнала. Не чувствуя боли, мы не могли бы избежать физических травм и вообще выжить в этом мире. Боль сигнализирует об опасности для нашего тела.

Различают две разновидности нервных окончаний, вырабатывающих болевые сигналы, — *А-дельта* и *С*. Окончания А-дельта посылают очень сильные и высокоскоростные импульсы, которые ощущаются как острая боль. Окончания *С* вырабатывают сигналы, вызывающие тупую, ноющую боль или жжение.



У различных людей одни и те же травмы могут вызывать болевые ощущения разной интенсивности. Существует *теория болевого порога*, согласно которой в спинном мозге особая структура "фильтрует" болевые сигналы. Если сила болевого раздражителя равна болевому порогу или превышает его, нервные импульсы поступают в головной мозг. Болевые сигналы меньшей интенсивности не достигают головного мозга, а следовательно, не ощущаются. Для пересылки болевых импульсов из разных органов и частей тела используются одни и те же нервные волокна. При этом прохождение по нервным волокнам болевого

сигнала из одного органа блокирует другие болевые сигналы. Поэтому, например, при судорогах мышц ноги рекомендуют ущипнуть ногу или уколоть булавкой. Новый раздражитель (боль от укола) подавляет предыдущий, снимая судорогу.

Обоняние и вкус

Как люди различают запахи? *Летучие химические частицы* распространяются в воздухе и раздражают обонятельные рецепторы. На слизистой оболочке носовой полости расположены тысячи рецепторных нервных клеток, способных различить десятки тысяч разных запахов.

Молекулы летучих химических соединений вступают в реакцию с веществом, содержащимся в обонятельных анализаторах. Затем химическая энергия преобразуется в нервный импульс, поступающий в *обонятельный центр головного мозга.* Та же самая зона мозга контролирует эмоции, чем объясняется способность запахов активировать эмоциональную память.

Феромонами называют запахи, выделяемые железами животных во время сезона спаривания для привлечения особей противоположного пола. Некоторые компании включают феромоны в состав своих парфюмерных изделий. Правда ли, что человек тоже выделяет феромоны? Точно пока не известно, идут исследования, но ученые все больше склоняются к положительному ответу.

Чувство вкуса обеспечивается химическими рецепторами, расположенными во рту — *вкусовыми сосочками.* У человека на языке расположено около 10 тысяч вкусовых сосочков. Вкусовые рецепторы раздражаются молекулами пищи. Химическая энергия преобразуется в нервный импульс, несущий информацию о вкусе пищи в головной мозг. Все разнообразие гастрономических ощущений создается комбинацией четырех основных вкусов: сладкого, кислого, горького и соленого.

Завершающий этап: Восприятие

Восприятие — это процесс систематизации, анализа и интерпретации непрерывного потока ощущений. Восприятие делает возможным ориентацию организма в окружающем мире. Ощущения — "стройматериалы", восприятие — "готовое изделие".



Существуют различные подходы к феномену восприятия. Из них очень популярны два.

- ✓ **Экологический.** Его сторонники утверждают, что окружающая среда обеспечивает нас всей необходимой информацией, которая почти не нуждается в интерпретации. Если, например, некий индивид воспринимает дерево, это происходит не оттого, что он создает его ментальный образ, а благодаря поступающей извне информации.
- ✓ **Конструктивистский.** Согласно этой точке зрения, в процессе восприятия из фрагментарных ощущений формируется целостный образ реальности. Организм — не просто приемник сенсорной информации. Используя поступающую информацию, мы активно конструируем зрительные, слуховые, вкусовые, осязательные и обонятельные образы.

Помимо активности—пассивности существует проблема избирательности восприятия. Наш организм не в состоянии реагировать на всю информацию, поступающую из окружающей среды. Наша система восприятия “фильтрует” информацию, принимая “нужную” и игнорируя “ненужную”. В противном случае нас буквально захлестнул бы поток звуков, запахов и других сенсорных сигналов.

Как именно происходит отбор информации для восприятия? Одним из ответов на этот вопрос служит концепция *абсолютного порога ощущения*. Каждая сенсорная система “настроена” на определенный диапазон. Органы чувств реагируют только на раздражители, сила которых равна или превышает порог раздражения.

Относительный порог ощущения представлен в законе Вебера—Фехнера, который базируется на положении о едва заметных различиях. Согласно ему, чем выше интенсивность двух раздражителей при одинаковой абсолютной разнице между ними, тем менее заметно различие в ощущениях, которые ими вызываются.

Более сложное объяснение явлению избирательности восприятия дает *теория обнаружения сигнала*. Большая часть информации, поступающей из внешнего мира, считается фоновым шумом и потому игнорируется органами чувств. Когда мы сталкиваемся со стимулом, называемым *сигналом*,

он анализируется на основе критериев нашей *чувствительности* и индивидуальных особенностей *ответа* (реакции) на него. В зависимости от особенностей чувствительности и реакции, люди могут:

- ✓ правильно обнаружить сигнал (*попадание*);
- ✓ не обнаружить поступающий сигнал (*промах*);
- ✓ регистрировать сигнал при отсутствии такового (*ложная тревога*);
- ✓ не сообщать о сигналах при отсутствии таковых (*правильный отказ*).

Наши личные пристрастия и мотивация определяют особенности нашей реакции и влияют на то, правильно ли мы различаем внешний раздражитель.

Принципы восприятия

Наше восприятие подчинено определенным законам. В ходе многолетних исследований ученым удалось установить принципы систематизации сенсорной информации.

- ✓ **Выделение фигуры из фона.** Информация анализируется и в зависимости от значимости автоматически сортируется как основная (фигура) или второстепенная (фон). В каждом учебнике психологии в разделе о восприятии есть интересная черно-белая картинка. Если вглядываться в центральную, черную, часть рисунка, видно изображение вазы. При этом белая часть, периферическая, малоинформативна и воспринимается как фон. Если сосредоточиться на белой части картинки, явственно проступают изображения двух лиц в профиль, а черная ваза "растворяется", отступая на задний план.
- ✓ **Группировка.** Имеются в виду принципы систематизации сенсорных раздражителей на основании следующих критериев:
  - **взаимное расположение в пространстве** — объекты, расположенные рядом, воспринимаются как группа;
  - **направление движения** — объекты, которые движутся в одном направлении, воспринимаются как группа;

- **образование устойчивых связей** — объекты, которые образуют целостные формы, воспринимаются как группа;
- **сходство** — объекты, похожие между собой, воспринимаются как группа.

✓ **Завершение.** Этот принцип означает дополнение недостающей информации при формировании целостного образа восприятия.

Большинство современных психологов принадлежат к лагерю *конструктивистов* (см. предыдущий раздел этой же главы, "Завершающий этап: восприятие"). Конструктивисты считают, что восприятие — это процесс создания целостной картины реальности из фрагментов сенсорной информации. Принципы обработки сенсорной информации заложены в ментальных структурах головного мозга человека от рождения. Однако наше восприятие определяется и другими факторами.

Опыт индивида оказывает огромное влияние на формирование образа восприятия. На основании имеющихся знаний о мире у человека складывается *перцептивная установка*, т.е. предрасположенность к определенному образу восприятия. Для интерпретации фрагментарных ощущений мы используем ситуативные "подсказки".

Иллюзии и иллюзионисты

Оптические иллюзии — издержки законов зрительного восприятия, следствие несовершенства наших органов зрения. Иногда мы видим то, чего не существует, или, наоборот, не замечаем очевидного. Или, например, нам кажется, что неподвижные предметы передвигаются. Оптические иллюзии следует отличать от зрительных галлюцинаций, которые вызываются нарушениями деятельности головного мозга и психическими заболеваниями. Оптические иллюзии свойственны всем людям. Знание особенностей человеческого восприятия используется фокусниками-иллюзионистами для своих трюков. То, что выглядит волшебством, на самом деле всего лишь обман глаз с помощью ловких рук.

Еще один мощный фактор, влияющий на наше восприятие, — социальный. Одна и та же сенсорная информация мо-

жет интерпретироваться по-разному в зависимости от социальных ценностей общества и личного опыта человека, принадлежащего к этому обществу.

Мысли и чувства



Мне почему-то кажется, что ты не хочешь, чтобы мы стали ближе друг к другу...

В этой части...

В этой части мы рассмотрим процесс познания — то, что психологи называют когницией. Я расскажу о содержании мысли и о процессе мышления. Вы узнаете, что такое ум, эмоции и мотивации. В этой главе вы найдете много интересного о любви. Если вас больше интересует гнев, то мы поговорим и об этом.

Подглядываем за мыслями

В этой главе...

- ✓ Мысли о мыслях
- ✓ Мозговой компьютер
- ✓ Обработка идей
- ✓ Логика доктора Спока

Люди не осознают свою способность мыслить. Мышление подобно фоновым звукам — так же постоянно и так же ненавязчиво. Умственная деятельность автоматизирована и не требует усилий. Разум стал для нас чем-то привычным, само собой разумеющимся.

Что у Вас на уме?

Что такое мысль? В психологии мышление называют *когнитивными процессами*. Когнитивные процессы — это ментальная (умственная) обработка информации, включающая запоминание, рассуждение, решение проблем, образование понятий и воображение.

Изучение мышления — непростая задача. Это не материальный объект, который можно осмотреть и измерить. Первой попыткой психологов проникнуть в тайны мышления были эксперименты с использованием метода интроспекции. *Интроспекция* — это наблюдение и описание индивидом собственного психического состояния и поведения.



Приготовьте бумагу и карандаш. Ваша задача — выполнить сложение, не пользуясь калькулятором. При этом следует записывать каждую операцию:

47876 + 23989 = ?

Правильный ответ — 71865. Если у вас получилось другое число, вы легко найдете погрешность в расчетах с помощью своих записей. Внимательно проверьте правильность каждой операции и исправьте ошибку.

Только что вы стали участником психологического эксперимента. Использованная здесь техника интроспекции позволяет эксплицировать, т.е. выявить, мыслительные операции, связанные с решением несложных задачи.

Техника интроспекции слишком примитивна, чтобы отобразить такой сложный процесс, как мышление, во всей полноте. Это стало одной из причин, по которой современные психологи отказались от интроспекции в пользу компьютерного моделирования и других прогрессивных методов. Еще одна причина заключается в том, что наиболее важные аспекты мышления автоматизированы и не подлежат самонаблюдению и самооценке. Как бы мы ни углублялись в себя, нам доступен лишь конечный результат мыслительного процесса, но не его слагаемые.

Подключаемся к компьютеру

С появлением современных компьютеров психологи и ученые смежных отраслей науки стали рассматривать компьютерные операции, т.е. операции, производимые электронной вычислительной машиной, в качестве возможного аналога мыслительной деятельности человека. Сравнение мозга и разума человека с вычислительной машиной получило название *компьютерной метафоры*, или *кибернетической модели психики* (и мышления). Когнитивные способности, т.е. восприятие, память и т.п., — это не что иное, как вычислительный процесс, в ходе которого происходит обработка и переработка информации с помощью систем символов. Мышление приравнивается к информационным процессам машины.

Обработка информации

Процесс ментальной обработки информации включает четыре основных этапа.

1. Сенсорная информация о раздражителе поступает в мозг.
2. Информация анализируется мозгом.

3. Мозг генерирует возможные варианты решения.
4. Ответ переходит в действия, контролируемые механизмом обратной связи.

Итак, мышление — это процесс обработки и переработки информации. Но что же такое "информация"? Когда человек размышляет, он размышляет о чем-то. Какие объекты применяются при машинной обработке информации? Возьмем простейшую вычислительную машину — калькулятор. Для вычислительных действий здесь используются цифры и символы. Мышление же оперирует ментальными символами, т.е. психическими репрезентациями (представлениями) объектов и явлений окружающего мира.

Головоломка Тьюринга

Алан Тьюринг предложил тест, названный его именем. В свое время была популярна салонная игра, по правилам которой гости должны были определить пол скрытого в соседней комнате человека. Основанием для суждений были отпечатанные на машинке записки, в которых этот человек отвечал на поставленные вопросы. Тьюринг модифицировал условия игры. По новым правилам следовало определить, кто автор ответов — человек или компьютер. По мнению Тьюринга, неспособность участников отличить ответы электронной машины от ответов человека доказывает разумность компьютера.



Сядьте поудобнее, расслабьтесь и представьте розу. Постарайтесь сделать мысленное изображение как можно более четким и детальным: зеленый стебель, нежные лепестки, острые шипы, запах и т.д. Это и есть ментальная (т.е. мысленная) репрезентация — единица представления, замещающая материальные объекты в мыслительных процессах. Ментальные репрезентации могут быть вербальными (словесными) и образными.

Слагаемыми мышления бывают не только символы (репрезентации), которые несут определенную информацию о мире, но и процессы манипулирования ими. Все ментальные операции можно свести к комбинированию символов для кодирования информации и рекомбинированию символов для ее декодирования (расшифровки) и перегруппировки символов.

Репрезентации образуются в процессе чувственного восприятия мира. Сначала человек видит какой-либо предмет, затем формируется его ментальная репрезентация, т.е. индивидуальное представление об этом предмете.

Образование понятий

О чем бы ни думали или ни говорили люди, они используют те или иные понятия. *Понятие* — форма логического мышления человека, отражающая обобщенное содержание его опыта и знаний. Каждое понятие связано с рядом других, родственных понятий. Понятие — разновидность ментальных репрезентаций, которыми человек оперирует в процессе мышления. Понятия формируются в процессе накопления информации об объектах, как реальных, так и воображаемых. Распределяя полученную информацию по категориям и классам, понятия позволяют хранить знания о мире. Два или несколько разных объектов могут относиться к одному и тому же понятию, если они обладают общими признаками. Одни понятия четко определены, другие — довольно расплывчаты.



Рассмотрим следующие слова:

хвост, мех, зубы, четыре лапы.

Какое животное они описывают? Точно определить нельзя, не хватает информации. Нужна особая характеристика, идентифицирующая понятие и отличающая его от других понятий.

Дополним набор признаков:

хвост, мех, зубы, четыре лапы, лай.

А это какое животное? Собака, поскольку присутствует такой признак, как лай. Этот признак называют *дифференцирующим*, или *дистинктивным*. Знание дифференцирующей характеристики — необходимое условие понятийной классификации объекта.

Рассмотрим еще один набор признаков:

перья, клюв, высиживание яиц, умение летать.

Что они описывают? Птицу? Но умение летать не служит дифференцирующим признаком птиц. Однако большинство видов птиц могут летать, поэтому этот признак называют *характерным*. Таким признаком обладает подавляющее большинство объектов, относящихся к одному понятию.

Подумайте о каком-нибудь простом и знакомом предмете, скажем, о стуле. Вероятно, у этого стула есть четыре ножки, прямоугольное сиденье и спинка, сделанная из двух вертикальных и двух горизонтальных брусков. Такой стул можно назвать прототипичным. *Прототип* — самый характерный представитель класса объектов или явлений, квинтэссенция понятия.



На начальной стадии развития психики индивида, в процессе познания им мира происходит накопление и систематизация категориальных признаков объектов. Простые характеристики объединяются во все более сложные комплексы, на основе которых образуется единая понятийная система. Понятия лексического уровня (представленные словами) объединяются в понятия синтаксического уровня (предложения), понятия синтаксического уровня — в понятия, представленные текстом.

Например, фраза "война — это ад" включает два соотнесенных понятия — "война" и "ад".

- ✓ Для выявления отношений между объектами или явлениями выстраивается *ментальная модель*. Это достигается подбором и соотнесением множества суждений (так называемых *пропозиций*), например:

  Война — это ад.

  Вторая мировая — тоже война.

  Вторая мировая была адом.

- ✓ Ментальные модели объединяются в более сложные репрезентации, *схемы*, т.е. основные единицы понимания. Вот пример схемы: "Некоторые из тех, кто воевал во Второй мировой войне, получили психическую травму. Полагают, что на войне человек переживает тяжелейший стресс. Войну даже сравнивают с адом".

Подведем итог. Признаки объектов и явлений объединяются в понятия. Понятия объединяются в пропозиции. Ряд соотнесенных пропозиций образует ментальную модель. Наконец, модели объединяются в схемы — основные единицы понимания и репрезентации мира на языке мысли.

Возьмем, к примеру, понятие "книга". Соединим его с другим понятием, "чтение". Добавим еще одно понятие, "библиотека". У нас есть три соотнесенных понятия: "книга",

“чтение”, “библиотека”. Они могут образовывать пропозиции, относящиеся к учебе. А пропозиции могут включаться в схемы, которые репрезентуют обучение.

Как оно работает?

Мышление человека зависит от репрезентаций объектов и явлений и их понятийной организации. Как используются сформированные понятия?

Ежедневно во всех высших учебных заведениях происходит нечто абсолютно предсказуемое. Студент *N* входит в аудиторию, усаживается за парту, затем достает тетрадь и ручку, готовясь конспектировать объяснения преподавателя. Такая многократно повторяющаяся последовательность действий — яркий пример скрипта. *Скрипт* — разновидность ментальной схемы. В данном случае скрипт отражает знание студентом таких понятий, как “посещение лекции” или “учеба в университете”.

Каким образом мышление оперирует понятиями (такими, например, как “учеба в университете”) для ориентации в мире и решения возникающих задач? Нам известно, что субстанция нашего языка мыслей состоит из понятий, пропозиций, ментальных моделей и схем, но каким образом понятийные комплексы направляют наше поведение?

Мышление по большей части организованно и целенаправленно. Можно даже сказать, что мышление логично и рационально. Организованное мышление регулируется определенными правилами и служит для решения многочисленных задач, главнейшая из которых — выживание.

Например, если младенец чувствует голод, срабатывает инстинкт, и он начинает плакать. Когда плач ребенка становится слишком громким, кто-нибудь из взрослых идет его кормить. Нормальное развитие ребенка предполагает, что малыш устанавливает связь между поведенческим актом (плачем) и его следствием (кормлением). У ребенка формируется “мысль”: “Если я буду плакать, меня накормят”. Это суждение построено по элементарной логической схеме: если *А*, то *Б*; если *А* и *Б*, то *В*.

А (плач) + *Б* (кормление) = *В* (чувство сытости)



Кроме понятийной организации знаний, для нормального функционирования мышления необходимы четыре следующих компонента.

- ✓ **Ввод информации.** Сенсорные сигналы, поступающие из внешнего мира и внутренней среды человека.
- ✓ **Память.** Система, позволяющая сохранять и накапливать знания, банк информации о мире. Имена, даты и прочая информация хранятся в нашей памяти.
- ✓ **Операции.** Правила, обусловливающие способ использования информации (умозаключение, решение задач, логический анализ).
- ✓ **Вывод.** Поведенческие "программы", определяющие действия человека по завершении мыслительных операций.

Ввод информации

Процесс ввода информации относится к *перцепции*, т.е. восприятию (см. главу 5). На стадии ввода информация из окружающей среды поступает в мозг, куда она попадает через органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.

Память

Мышление подразумевает операции с ментальными символами: понятиями, репрезентациями реальных и воображаемых объектов и явлений. Эти ментальные символы хранятся в памяти.

Различают три вида памяти: *сенсорную*, *кратковременную* и *долговременную*.

Сенсорная память

Сенсорная память хранит информацию, поступающую через органы чувств. Она сохраняется буквально доли секунды. Если на мгновение взглянуть на солнце, то потом будет виден его послеобраз (эффект последействия). Это работает сенсорная память (т.е. память органов чувств).

Кратковременная память

Кратковременная память сохраняет информацию, которая непосредственно воспринимается и используется сознанием. Ее объем составляет магическая цифра "7" — примерно столько единиц информации, ±2, вмещает кратковременная память.

Благодаря процессу группирования мы можем запомнить гораздо больше. Классический пример группирования — мнемоническая техника. При этом большой объем информации сегментируется и кодируется для лучшего запоминания.



Вот пример практического использования мнемоники. Если вам необходимо запомнить несколько разрозненных слов, возьмите первую букву от каждого слова и составьте из них какую-нибудь яркую, запоминающуюся фразу или предложение. Помните, что обозначает фраза "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан"? Порядок расположения простых (монохроматических) цветов в цветовом спектре: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Продолжительность кратковременной памяти — приблизительно 18 с. Этот промежуток можно увеличить, повторяя новую информацию вслух или про себя.

Долговременная память

Если данные, находящиеся в кратковременной памяти, достаточно долго используются, они попадают в долговременную память. Переход в долговременную память осуществляется двумя способами.

- ✓ **Заучивание.** Перевод информации из кратковременной памяти в долговременную за счет ее многократного повторения.
- ✓ **Ассоциирование.** Информация анализируется и соотносится с уже накопленной. Когда новая информация воспринимается как значимая и интегрируется с уже имеющейся, она прочнее запоминается.

Наша долговременная память включает три основные подсистемы.

- ✓ **Эпизодическая память**. События и ситуации, в которых вы лично участвовали.
- ✓ **Семантическая память**. Фактическая информация, например ваши анкетные данные, важные даты, имена, номера телефонов и т.д.
- ✓ **Процедурная память**. Информация о том, как выполнять определенные действия.

Теоретически объем и продолжительность долговременной памяти не ограничены, а проблема забывания информации, хранящейся в долговременной памяти, — это скорее проблема доступа к ней. Различают два вида блокировки информации. В обоих случаях один вид информации блокируется другим видом.

- ✓ **Ретроактивная интерференция**. Забывание предыдущей информации из-за вытеснения ее последующей.
- ✓ **Проактивная интерференция**. Забывание последующей информации из-за вытеснения ее предыдущей.



Просматривая какой-либо кинофильм, постарайтесь запомнить подробности первых десяти минут фильма, десяти минут середины и последних десяти минут фильма. Вы заметите, что информация, полученная в начале и конце фильма, легче запоминается. Психологи называют это *эффектом края*. Он объясняется тем, что информация, полученная в начале кинофильма, обычно сохраняется долговременной памятью. Информация, полученная в конце, остается в кратковременной памяти. А информация из середины забывается.



Забудьте!

Вас когда-нибудь просили о чем-то забыть? Попробуем. Забудьте о сыре! Получилось? Вы забыли о сыре? Или же, наоборот, мысли о нем так и лезут вам в голову? В том-то и парадокс: если кто-то просит вас забыть о каком-либо объекте, вы полностью сосредотачиваетесь на нем. "Забудьте об этом" — плохой совет. Лучше вовсе не вспоминать о том, что нужно забыть.

Операции

Следующая составляющая мышления — выполнение ментальных действий, или операций. Основные виды ментальных действий — *решение проблем* и *умозаключение*.

Решение проблем

А. Ньюэлл и Г. Саймон (1972) — "крестные отцы" психологии решения проблем. Почти в каждом научном исследовании по этой теме можно встретить ссылки на их труды. Ньюэлл и Саймон выделяют пять основных этапов процесса решения проблем.

1. Осознание проблемы.
2. Формирование репрезентации проблемы, включая первоначальное положение и желаемый конечный результат.

3. Выработка и оценка возможных решений.
4. Выбор одного из возможных решений.
5. Применение выбранного решения и анализ его эффективности.

Вероятно, методов решения проблем существует столько же, сколько самих проблем, хотя люди преимущественно используют одни и те же методы. Все мы знаем, например, что такое метод проб и ошибок. Он не слишком эффективен, но порой мы вынуждены им пользоваться за неимением лучшего. Метод проб и ошибок пригодится, если проблема расплывчата и один из аспектов проблемы — ее четкая формулировка.



Вот еще несколько распространенных методов решения проблем.

- ✓ **Анализ средств и целей.** Проблема разбивается на несколько этапов, каждый из которых рассматривается как отдельная проблема.
- ✓ **Обратный анализ.** Этот метод напоминает разборку и сборку какой-нибудь вещи для понимания того, как она устроена.
- ✓ **Мозговой штурм.** Предлагаются все возможные варианты решения проблемы, безо всякой критики. Не имеет значения, насколько фантастическими, невыполнимыми, глупыми или смехотворными кажутся идеи.
- ✓ **Аналогии и метафоры.** Используются методы решения подобных проблем, успешно применявшиеся в прошлом.

Умозаключение и логика

Вероятно, именно способность к умозаключениям и логическому решению задач отличает человека от животных, потому что те не могут рассуждать логически. Какую роль в нашей жизни играет логика?

Умозаключение — это мыслительный процесс выведения *заключения на основании* двух посылок, истинность которых не подлежит сомнению. Под посылкой понимают утверждение об определенном положении вещей. Например, "Все пожарные машины красные". "Мой брат работает водителем пожарной машины". Вывод — "Мой брат работает на машине красного цвета". Умозаключение позволяет проверить обоснованность и логичность выводов.

Истинность и логичность умозаключения (*силлогизма*) определяется истинностью и логичностью посылок. Вывод о том, что брат водит пожарную машину красного цвета, логичен. Изменим условия. "Все пожарные машины красные". "Мой брат работает на машине красного цвета". "Следовательно, мой брат работает водителем пожарной машины". Это умозаключение ложно, нарушена логика. Первая посылка касается не всех машин, а только пожарных. Таким образом, другие машины тоже могут быть красного цвета. Логичность — эталон истинности наших суждений.

Итак, умозаключения состоят из двух компонентов.

- ✓ **Посылки** — утверждения о каком-либо объекте или явлении, служащие основанием для выводов.
- ✓ **Заключения** — суждения, сделанные на основании посылок. Они истинны, если посылки логичны.

Различают два вида умозаключений — индуктивное и дедуктивное.

- ✓ **Индукция.** Переход от наблюдения к обобщению, сбор фактов и построение посылок для подтверждения или опровержения гипотетических суждений (выводов). Вот пример.

  В понедельник шел дождь.

  Во вторник шел дождь.

  Следовательно, в среду тоже пойдет дождь.

  Это пример индуктивного умозаключения. Два факта служат основанием для предсказания будущего события.

- ✓ **Дедукция.** Переход от общего положения к частным выводам. Если посылки истинны, дедуктивное умозаключение не может быть ложным. Вот пример дедуктивного умозаключения.

  Все люди рождены свободными.

  Я человек.

  Следовательно, я рожден свободным.

  Последнее суждение — логический вывод из двух предыдущих посылок. Оно истинно, если истинны посылки. Вот пример ложного вывода.

  Все куры несут яйца.

  Моя птица снесла яйцо.

  Следовательно, моя птица тоже курица.

Почему это суждение ложно? Потому что в первой посылке говорится не обо всех птицах, а об отряде куриных. Вторая посылка относится к большей категории, т.е. всем птицам, поэтому логика посылок нарушена. Изменив очередность посылок, можно построить логически обоснованный силлогизм.

Все птицы несут яйца.

Моя курица снесла яйцо.

Следовательно, моя курица — птица.

Вывод

Схема мышления выглядит таким образом.

Ввод информации → Память → Выполнение операций

Чего-то не хватает? Результат мыслительной деятельности — конкретные действия. Заключительную фазу процесса мышления иногда называют *моторной программой*, так как этот этап включает движения мышц. Решение математического уравнения также является результатом, но на ментальном уровне. Его материализация каким-либо способом (звуковая, с использованием мышц гортани и рта; графическая, с использованием мышц рук) реализует моторную программу.

Умный какой!



Люди различаются своими способностями к обучению, логическому мышлению, решению задач, пониманию и формированию понятий, обобщению, достижению цели и т.д. Этот впечатляющий перечень способностей подводит нас к понятию интеллекта. Все эти способности и есть интеллект.

Приведем более конкретное определение. *Интеллект* — это совокупность способностей, позволяющих индивиду мыслить, обучаться (в том числе опытным путем) и успешно приспосабливаться к окружающей среде. Такое широкое определение включает и понятие практической смекалки.

Теория двух коэффициентов

Если бы все было так просто! Исследуя феномен интеллекта, психологи широко использовали тестирование. Первая и все еще самая популярная концепция интеллекта называется теорией двух коэффициентов.

- ✓ **Генеральный фактор.** Схема такова. Большое количество людей выполняют тесты на определение уровня различных умственных способностей (памяти, внимания, пространственной ориентации, абстрактного мышления, словарного запаса и т.д.). Из полученных данных выводится среднее арифметическое, с которым потом сравниваются индивидуальные результаты. Это и есть *общий коэффициент интеллекта*. Такой метод называется *психометрией* (измерением психики).
- ✓ **Специфический фактор.** Это количество баллов очков, набранное при тестировании одной частной способности (только памяти или же только внимания и т.п.). Среднее арифметическое из суммы специальных коэффициентов дает общий коэффициент интеллекта.

Психометрический эквивалент интеллекта — количество баллов, набранное в ходе психологического тестирования. Сам тест состоит из нескольких заданий, каждое из которых предназначено для определения уровня какой-либо одной способности. Как правило, результаты тестирования частных способностей не сильно разнятся, т.е. для людей с высоким общим коэффициентом интеллекта характерны высокие специальные коэффициенты во всех сферах, и наоборот. Этот факт свидетельствует о том, что частные способности взаимосвязаны и определяют общий уровень интеллекта.



В свое время была выдвинута теория так называемых *первичных умственных способностей*. Эта теория очень близка концепции двух факторов интеллекта. Ее автор, Льюис Терстоун, считал, что уровень интеллекта человека определяется способностями в следующих сферах: понимание речи, беглость речи, счет, память, пространственная ориентация, скорость восприятия и умозаключение. Теория первичных способностей не стала общепринятой по ряду причин. Во-первых, не был собран достаточный эмпирический материал, подтверждающий эту теорию. Во-вторых, список первичных умственных способностей расширился до ста пунктов.

Теория Штернберга

Роберт Штернберг предложил *тройственную теорию интеллекта*. Он выделил такие его составляющие.

- ✓ **Компонентная.** Включает умственные способности, которые традиционно служат предметом психологического тестирования (память, беглость речи и т.д.). Штернберг подчеркивает, что эти способности не связаны с повседневной жизнью, бытом.
- ✓ **Эмпирическая.** Способности к различению знакомых и незнакомых проблем, поиску или выработке способов их решения и практическому применению этих способов.
- ✓ **Контекстуальная.** "Практический" ум, позволяющий решать повседневные проблемы.

Теория множественного интеллекта

Некоторые люди отличаются особым складом интеллекта, который называют талантом. Основываясь на результатах исследований таких людей, Ховард Гарднер предложил *теорию множественного интеллекта*, который редко ассоциируется с общепринятым понятием интеллекта. Гарднер различает семь основных типов интеллектуальных способностей.

- ✓ **Кинестетические** (двигательные) — координация движений, чувство равновесия и глазомер. Люди с преобладанием такого типа интеллекта особенно успешны в физической деятельности.
- ✓ **Музыкальные** — музыкальный слух и чувство ритма. Музыкально одаренные люди становятся прекрасными исполнителями или композиторами.
- ✓ **Пространственные** — ориентация в пространстве, трехмерное воображение.
- ✓ **Языковые** — чтение, письмо и речь. Люди с развитыми языковыми способностями становятся писателями, поэтами и ораторами.
- ✓ **Логико-математические** — решение математических задач.
- ✓ **Межличностные** (экстравертные) — общение и взаимодействие с другими людьми.
- ✓ **Внутриличностные** (интровертные) — понимание собственного внутреннего мира, эмоций, мотивов своих действий.

Каждый человек имеет индивидуальный уровень развития упомянутых выше способностей.

Глава 7

Побуждение к действию

В этой главе...

- ✓ Почему мы делаем то, что делаем
- ✓ Чувство собственной значимости
- ✓ О вреде крайностей
- ✓ Когда разум бессилен
- ✓ Мысль или действие?
- ✓ О любви и ненависти

В этом разделе мы поговорим о мотивации и ее значении для психологии. Знание "механики" поступков ничего не даст, если мы не осведомлены об их причинах. Или, по крайней мере, о том, что люди считают причиной.

Рассмотрев разные теории мотивации, мы поговорим об эмоциях, которые некоторые психологи называют основной движущей силой наших действий. Эмоциям в психологии придают большое значение, что объясняется их огромным влиянием на психику и поведение человека.

Поход за мотивацией

Трудно представить себе жизнь без мотивации. Человек без мотивации абсолютно бездеятелен. Считается, что существует особый психический механизм, отвечающий за мотивацию.

Доверимся инстинктам

Почему некоторые птицы осенью улетают на юг? Потому, что это заложено в их биологической программе. Они не свободны сознательно изменять свое поведение. Это инстинкт.



Об эволюции

Наши инстинкты — результат эволюционного процесса. Некоторые модели поведения человека оказались более полезными в определенных ситуациях. Они способствовали лучшему приспособлению к окружающей среде и, в конечном счете, обеспечивали выживание человека. Такие поведенческие модели закрепились в процессе естественного отбора, поскольку выжившие оставляют потомство. Инстинкт закрепляется в генофонде.



Инстинкт — это автоматическое, неосознанное и врожденное поведение, реакция на определенный *раздражитель* (стимул). Инстинкты — одна из разновидностей мотивации, в том смысле, что люди не могут не делать многое из того, что делают инстинктивно.

Джеймс Мак-Дугалл предложил систему классификации основных инстинктов. Инстинктивное поведение относится к целенаправленным действиям и предназначено для решения определенных задач, например выживания. Таким образом, инстинкты можно классифицировать по целям, на которые они направлены. Мак-Дугалл различает множество инстинктов, среди них родительский инстинкт, инстинкт размножения, инстинкт поиска пищи.

При исследовании инстинктов большое внимание уделялось поведению животных. Серьезное исследование инстинктивного поведения животных провел Конрад Лоренц. Труды Лоренца переросли в отдельную отрасль науки — этологию. *Этология* изучает поведение как животных в естественной среде обитания, так и человека. Этологический подход применяется и к исследованию мотивации. Так, например, утверждается, что каждое инстинктивное действие активизируется *специфическим раздражителем*. Факторы, инициирующие выполнение определенных инстинктивных действий, называют *ключевыми раздражителями*. Ключевые раздражители — факторы внешней среды. Раздражители, исходящие от других членов сообщества, называются *релизерами*.

Ключевые раздражители стимулируют автоматические действия, которые называют *фиксированными моделями поведения*. Яркий пример фиксированной модели поведения — инстинкт, который Конрад Лоренц назвал импринтингом. *Импринтинг* —

это способность новорожденных детенышей некоторых видов рецептивно фиксировать и запоминать находящиеся рядом подвижные объекты, которые впоследствии служат устойчивыми ориентирами для этих детенышей.

Что Вам нужно?

Удовлетворение потребностей — один из самых сильных, если не самый сильный стимул человеческого поведения. Потребности управляют поведением, они мотивируют нас.



Кларк Халл предложил теорию мотивации, которая делает акцент на необходимости удовлетворения потребностей. Потребности определяются двумя факторами — *гомеостазисом* и *восстановлением равновесия*. Гомеостазис — состояние равновесия, испытываемое человеком, потребности которого удовлетворены. Неудовлетворенные потребности нарушают равновесие, мотивируя действия, способствующие его восстановлению.

Концепцию Халла назвали *теорией ослабления стимуляции*. Неудовлетворенные потребности стимулируют деятельность, направленную на их удовлетворение. Удовлетворение потребностей ведет к ослаблению стимуляции. Различают два вида поведенческих стимулов.

- ✓ Биологические потребности, необходимые для выживания, или *первичные побуждения*. К ним относятся, например, голод, усталость, жажда. Первичные побуждения играют довольно серьезную роль в повседневной жизни человека.
- ✓ Любые другие побуждения называют *вторичными*. Они связаны с влиянием социальной и культурной среды. Вторичные побуждения сами по себе незначимы. Они приобретают значимость, соотносясь с первичными.

Эта теория ограничена в том плане, что не оставляет места для потребностей, непосредственно не связанных с биологическим выживанием. Большинство людей не сводят каждое действие к биологическому выживанию, во всяком случае, сознательно.

Теория мотивации Абрахама Маслоу не относится к сфере инстинктивного поведения. Тем не менее Маслоу также объясняет мотивацию как стремление к удовлетворению естественных потребностей. Некоторые потребности сильнее других.



Маслоу предложил классифицировать потребности в зависимости от их приоритетности (*иерархическая пирамида потребностей*).

- ✓ В основании пирамиды расположены *основные биологические потребности* (в пище, воде и сне). Они определяют наше поведение до тех пор, пока не будут удовлетворены.
- ✓ Более высокий уровень мотивации — потребность в *безопасности и защищенности*. Нам нужен дом, в котором можно укрыться, и защита в случае опасности.
- ✓ *Любовь и социальная востребованность* находятся на следующей ступени иерархии.
- ✓ Четвертый уровень — *чувство собственного достоинства*. Мы стремимся к ситуациям, в которых наша самооценка повышается.
- ✓ Вершина пирамиды — *самореализация*, потребность актуализировать свой потенциал и жить, полностью отдавая себе отчет в своих действиях и желаниях. Это высший уровень мотивации.

Регулируем уровень мотивации

Теория оптимальной активации считается улучшенной версией концепции ослабления стимуляции. Человек стремится не к минимальному уровню удовлетворения основных биологических потребностей, а к тому, который позволит ему функционировать максимально эффективно.



Еще одно положение данной теории заключается в том, что мы инстинктивно стремимся подобрать оптимальный уровень нервного возбуждения, чтобы добиться наилучших результатов в своей деятельности. Р. Йеркс и Дж. Додсон обнаружили, что наши действия эффективнее всего при нервном возбуждении среднего уровня — не слишком высоком и не слишком низком (*закон Йеркса–Додсона*).



Вам когда-нибудь приходилось выступать перед аудиторией? Вы нервничали? Как сильно? Вас тошнило, вы теряли сознание? Сильные переживания — показатель максимального уровня нервного возбуждения. Такое интенсивное возбуждение совсем не способст-

вует успеху. А при низком уровне нервного возбуждения человек недостаточно мотивирован и не сможет должным образом проявить себя.

Вам это выгодно!

В маркетинге активно используется концепция мотивации, которую называют *теорией ожидаемого результата*. Теория утверждает, что человеческая мотивация обусловлена возможным вознаграждением, которое люди получат в результате определенных действий, и тем, насколько это вероятно.

Согласно *теории поощрения*, родственной теории ожидаемого результата, наша мотивация прямо пропорциональна ожидаемой выгоде и обратно пропорциональна отрицательным переживаниям, связанным с ее достижением (боль, дискомфорт и т.п.).

Кто будет оппонировать?

Хотя многие виды деятельности выглядят со стороны довольно непривлекательными, это вовсе не означает, что люди, которые ими занимаются, мазохисты. Такое противоречие призвана разрешить *теория оппонентных процессов*. Согласно ей, наша мотивация определяется не начальным ощущением или первым следствием нашей активности, а последующей реакцией. Если последующая реакция организма на некий раздражитель обратна начальной, то она называется *оппонентным процессом*. Спад интенсивности начальной реакции сопровождается нарастанием интенсивности оппонентного процесса.

Например, оппонентной реакцией при употреблении горячей острой пищи будет выделение эндорфина — "гормона радости", природного болеутоляющего средства, вырабатываемого нашим организмом. Организм противодействует боли от ожога вкусовых окончаний, выделяя эндорфины, при этом человек испытывает приятные ощущения.

Эмоции

Эмоции и мотивация тесно взаимосвязаны. Если мы нуждаемся в чем-либо, если наши потребности не удовлетворены, у нас появляется мотивация к их удовлетворению.



Чувства обеспечивают нашу жизнедеятельность

Эмоции сигнализируют о достижении или недостижении целей нашей деятельности. Они выполняют и другие функции. Согласно одной из теории, эмоции подготавливают нас к потенциально опасным ситуациям и сигнализируют об угрозе. Гэвин Де Беккер в своей книге *The Giff of Fear* ("Дар страха") поет дифирамбы этой функции эмоций. Страх спасает нам жизнь — вот основная идея книги. Приходилось ли вам испытывать тревожное предчувствие, что-то вроде предостережения "внутреннего голоса"? "Внутренний голос" — не что иное, как эмоции, сигнализирующие об опасности, которую человек может не осознавать. Де Беккер советует внимательнее прислушиваться к своему "внутреннему голосу", больше доверять ему. "Внутренний голос" — эффективное средство выживания.

Положительные эмоции спасают нас от стрессов и неприятностей, с которыми всем нам так или иначе приходится сталкиваться. Со счастливым человеком легче и приятнее иметь дело. Счастье способствует общению людей. В общении зарождается любовь. Любовь — основа брака, в браке рождаются дети. Они наследуют гены, обусловливающие способность человека радоваться и быть счастливым. Проявление положительных эмоций — преимущество при выборе партнера, гарантия социального успеха.

Но как мы узнаем о том, что не удовлетворены более высокие потребности, например чувство собственного достоинства? Об этом нам сообщают эмоции. Чувство разочарования, например, свидетельствует о том, что цель, мотивировавшая наше поведение, не достигнута. Счастье — показатель удовлетворенной потребности.

Эмоция — это комплексный феномен, включающий три взаимосвязанных компонента.

- ✓ **Субъективные ощущения.** Внутренние переживания, то, что человек *чувствует*. Опытным путем каждый человек накапливает свой собственный запас знаний об эмоциях.

- ✓ **Физиологические реакции.** Все проявления эмоций обусловлены деятельностью головного мозга и нервной системы в целом, управляющей физиологическими процессами организма.
- ✓ **Внешнее выражение.** Чувства могут проявляться по-разному. Средства выражения эмоций многочисленны и разнообразны: мимика, жесты, интонация, выбор слов и т.д.

Сначала действуем, потом думаем?

Если эмоции трехкомпонентны и включают субъективные ощущения, физиологические реакции и средства выражения, в какой временной последовательности расположены эти составляющие? Что появляется сначала, когда мы гневаемся, — ощущение гнева или мышечное напряжение? Проявляется ли гнев в поведении человека до того, как он осознает свое чувство? Были предложены теории о том, какой из компонентов эмоций "включается" первым. Рассмотрим три из них.

- ✓ Теория *Джемса–Ланге* — одна из первых попыток разобраться во всей этой путанице. При действии определенного раздражителя, вызывающего эмоциональную реакцию, сначала "включается" тело. Это происходит автоматически, на уровне рефлекса. Затем активируются органы чувств. Они посылают нервные импульсы в соответствующие зоны головного мозга, вызывая нервное возбуждение. С началом физиологической реакции организма головной мозг анализирует и классифицирует происходящее. Интерпретация набора и последовательности физиологических реакций позволяет идентифицировать эмоциональное состояние. После этого подключаются субъективные ощущения. И только распознав свои субъективные ощущения, человек может выразить их соответствующими средствами.
- ✓ Теория *Кеннона–Барда* — вариация теории Джемса–Ланге. Эта теория также утверждает, что физиологическая реакция на раздражитель предшествует субъективным ощущениям. Однако У. Кеннон и Ф. Бард не согласны с тем, что мышечные сокращения и последующие физические действия являются первыми звеньями в цепи физиологических реакций.

  Некоторые зоны мозга, которые считаются менее совершенными, активизируются первыми. Эти "низшие" отделы мозга посылают импульсы в "высшие" зоны, которых на-

считывают три: зона анализа, зона нервного возбуждения и зона субъективных ощущений (о строении и функционировании головного мозга см. главу 3). Основное отличие этой теории — в положении о том, что анализ, нервное возбуждение, субъективные ощущения и их выражение происходят одновременно, но только после того, как активизируются основные зоны мозга.

✓ Чтобы окончательно все запутать, С. Шехтер и Дж. Сингер предложили собственное объяснение механизма эмоциональной реакции. Их *теория двух факторов* включает элементы как теории Джеймса–Ланге, так и теории Кеннона–Барда, но отличается от них некоторыми аспектами. Согласно теории двух факторов, начальным звеном эмоционального процесса считается не физиологическая реакция либо активация "низших" зон головного мозга с последующим анализом. Физиологические реакции и когнитивная оценка происходят одновременно. В результате совместного действия этих факторов создается эффект обратной связи, а также возникают соответствующие субъективные ощущения. В процессе когнитивного анализа происходит обработка информации, поступающей из внешней среды. Эмоциональное возбуждение, по мнению Шехтера и Сингера, не дифференцируется (не различается в зависимости от вида эмоции) до окончания процесса анализа.

Давайте выражаться

Все чувства человека выражаются соответствующими средствами для того, чтобы проинформировать окружающих о его эмоциональном состоянии. Эти средства могут быть вербальными (например, интонация, выбор слов) и невербальными (жесты, мимика и др.). Есть мнение, что экспрессивный компонент эмоций (способность выражать свои чувства) врожденный. То же самое касается способности к различению эмоциональных состояний других людей. Некоторые эмоциональные сигналы считаются универсальными. Например, улыбка выражает счастье, нахмуренные брови — злость.

Культурная среда, в которой мы живем, оказывает огромное влияние на способ выражения и оценку эмоций, а также на формирование стандартов эмоционального поведения. Так, проявление определенных эмоций считается допустимым или недопустимым в зависимости от ситуации.



Эмоции могут проявляться в речи такими средствами.

- ✓ **Темп речи.** Убывает или возрастает в зависимости от эмоционального состояния.
- ✓ **Интонация.** Очень чуткий индикатор эмоционального состояния.
- ✓ **Громкость голоса.** Повышается или понижается в зависимости от чувств, переживаемых человеком.

Повеселимся немного

Однажды психологами был проведен следующий эксперимент. Участникам делали инъекцию эпинифрина, стимулирующего симпатическую нервную систему. Некоторым из них сообщили о том, как подействует препарат, других либо вообще не информировали, либо сообщили им заведомо ложные сведения. Затем участников эксперимента разделили на две группы: "группу гнева" и "группу радости". "Группе гнева" предложили заполнить анкету, вопросы которой были намеренно оскорбительными и рассчитанными на то, чтобы разозлить человека. "Группой радости" занялся исследователь, который улыбался, смеялся, шутил и вообще всячески веселился. Обе группы получили инъекции одного и того же препарата, но участники "группы гнева" сказали, что анкета привела их в бешенство, а участники "группы радости" чувствовали себя вполне счастливыми. Поскольку в обеих группах возникло нервное возбуждение одного вида, субъективные ощущения полностью зависели от информации, поступающей из внешней среды.



Если вы кипите от гнева, но не хотите выказать свои чувства, постарайтесь говорить медленно, ровным, тихим голосом. А если вам нужно кого-то запугать, говорите быстро, резко и громко. Таким образом вы дадите понять, что ужасно сердиты.

От любви до ненависти

Подавляющее большинство людей нуждаются в любви, хотя не всегда это признают. Разделенная любовь делает человека счастливым, она никогда не бывает излишней.

Принято различать две разновидности любви.

- ✓ **Страстная любовь** — сильное чувство влюбленности или сексуальное влечение.
- ✓ **Родственные и дружеские чувства** — в них нет чувственности, такая любовь основана на преданности и душевной близости.

Роберт Штернберг предложил свою классификацию видов любви по степени *страстности* (сильное чувственное влечение к другому человеку), *преданности* (обязательство сохранять постоянство в чувствах и привязанность независимо от внешних обстоятельств) и *душевной близости* (способность поверять другому человеку самые сокровенные чувства и мысли, а также понимать его внутренний мир).



Штернберг различает шесть видов любви в зависимости от степени страстности, преданности и душевной близости.

- ✓ **Привязанность.** Между людьми существует душевная близость, но нет ни преданности, ни чувственного влечения. Хороший пример привязанности — отношения пациента и психоаналитика. Последнему открывают то, что тщательно скрывается от других людей, не чувствуя при этом сексуального влечения и не клянясь в верности.
- ✓ **Страстная влюбленность,** или вожделение. Чувственное влечение при отсутствии душевной близости и обязательств. Особенно склонны к такому чувству подростки.
- ✓ **Охладевшая любовь.** Преданность и взаимные обязательства людей, не чувствующих сексуального влечения и утративших душевную близость. Некоторые супружеские пары, в силу привычки или необходимости, продолжают совместную жизнь, хотя любовная страсть угасла или нет душевной близости.
- ✓ **Слепая любовь.** Высокая степень преданности и пылкая страсть при недостатке душевной близости.
- ✓ **Дружба.** Люди преданы друг другу и душевно близки, но не испытывают чувственного влечения.
- ✓ **Совершенная любовь.** Полный набор. Сильная страсть, несокрушимая преданность и полное взаимопонимание.

Когда устанавливается "программа любви"? Некоторые психологи полагают, что любовные чувства взрослых людей определяются детскими привязанностями. У людей, детские привязанности которых не сопровождались травматическим опытом, складываются более успешные отношения с партнерами, с более высоким уровнем доверия и душевной близости, такие люди легче приспосабливаются к совместной жизни. Дети, первая привязанность которых была сопряжена с психической травмой, могут вырасти слишком влюбчивыми. В любовных отношениях они сразу же пытаются достичь абсолютной душевной близости и очень болезненно реагируют на разрыв отношений. Люди, которые в детстве избегали общения, в зрелом возрасте, как правило, боятся душевной близости и зависимости от партнеров.

Наши любовные отношения определяются моделями в виде ментальных схем, или скриптов (см. главу 6). Эти модели формируются в раннем возрасте, затем со временем модифицируются и совершенствуются в ходе общения с людьми. Они определяют нашу позицию и уровень притязаний в любовных отношениях.



Люди строят свои романтические отношения, руководствуясь особыми "любовными программами". Эти ментальные схемы разнятся степенью близости или независимости, необходимой для психологического комфорта, и тем, насколько человек стремится к любовным отношениям. В зависимости от того, какая "любовная программа" заложена в человеке, различают шесть типов людей.

- ✓ **Независимый** — избегает привязанности и каких-либо обязательств перед партнером, ищет легких отношений.
- ✓ **Привязчивый** — стремится к близости (чересчур) и страшится независимости.
- ✓ **Переменчивый** — не удовлетворен как независимостью, так и близостью, не может сделать выбор.
- ✓ **Постоянный** — хорошо приспосабливается и к независимости, и к близости, не пытается форсировать события.
- ✓ **Кокетливый** — боится излишней близости и вполне удовлетворен независимостью, воспринимая любовь как флирт.
- ✓ **Безразличный** — вообще не стремится к любовным отношениям.

Один и тот же человек может выполнять разные "любовные программы" в зависимости от возрастного периода. В большинстве своем, однако, люди явно отдают предпочтение "постоянному" типу.

Говоря о проблемах, нельзя не вспомнить еще об одной важной эмоции — *гневе*. Множество проблем возникает из-за неадекватного выражения именно этого чувства. С одной стороны, люди часто сдерживают гнев, что может привести к нервному срыву. С другой стороны, все мы наблюдаем неконтролируемые вспышки ярости и насилия в повседневной жизни. Как бы там ни было, гнев — нормальное чувство, которое играет такую же важную роль в наших отношениях, как и любовь.

Что бывает источником гнева? На этот счет существует множество теорий. Согласно одной из них, гнев — последствие отрицательных эмоций. А негативные эмоции, в свою очередь, вызываются разными причинами: дискомфортом, физической болью, ограничением движений и даже шумом. Обычно люди злятся в таких ситуациях.

✓ У них подавленное настроение. Люди, у которых плохое настроение, больше других склонны к гневу. Даже грусть и печаль могут порождать гнев.

✓ Им не дают заниматься тем, чем хочется. Сруфе выдвинул гипотезу о существовании так называемой *системы гнева*. Эта система работает подобно скороварке, которая закипает тем быстрее, чем плотнее ее закрывают. Так и наши чувства: мы "закипаем", когда что-то или кто-то снова и снова мешает нам делать то, что нам хочется.

✓ Их разлучают с людьми, к которым они привязаны. Эта теория основана на наблюдениях за детьми, которым приходилось расставаться со своими матерями, однако это распространяется и на взрослых.



Хотя гнев считается отрицательной, деструктивной эмоцией, он также приносит пользу. Гнев помогает нам защитить себя, предотвратить агрессию окружающих. Если на нас собираются напасть, проявление гнева с нашей стороны может утихомирить агрессора. С другой стороны, некоторых людей проявления гнева еще больше распаляют, так что будьте осторожны. Гнев помогает мобилизовать силы в критических ситуациях. Он также может подстегнуть наше честолюбие.



Гнев не приносит вреда, только если он адекватно выражен. Исследования показывают, что эмоциональное и социальное развитие детей, адекватно выражающих свой гнев, происходит менее болезненно. У грудных младенцев гнев — признак неудовлетворенности, неблагополучия, требование удовлетворить потребности.

ЧАСТЬ IV

Собаки, кошки, крысы — теории научения



Твой психоаналитик говорит, что когда ты поджег квартиру, это был крик о помощи; когда ты утопил мою машину — это был крик о помощи; когда ты завалил экзамены — это тоже был крик о помощи... Может быть, когда тебе в следующий раз понадобится помощь, ты просто закричишь "Помогите!"?

В этой части...

Я расскажу вам о работах И.П. Павлова, "отца" классической теории условных рефлексов, и его вкладе в психологию. Эксперименты Павлова помогли лучше понять не только животных, но и людей. Затем мы поговорим об оперантных рефлексах и других очень интересных темах, разобраться в которых нам помогли подопытные животные.

Глава 8

Собаки Павлова

В этой главе...

- ✓ Анатомия рефлекса
- ✓ Как научить старую собаку новым трюкам
- ✓ Нужные связи

Еще сто лет назад некоторые английские философы, изучавшие природу мысли, считали, что мысль — это последовательность соотнесенных идей, соединяющихся посредством чувственного опыта. Два любых чувственно постигаемых явления или события, если они случаются одновременно, воспринимаются как взаимосвязанные. Человек усваивает, что если происходит одно из этих событий, автоматически происходит и другое. Связь между явлениями или событиями объективного мира (временная, пространственная и т.д.) переносится на психические образования (ощущения, восприятие, мысли). Так формируются ассоциации. Этот процесс назвали ассоциативным обучением.



Для формирования ассоциаций необходимо соблюдение двух следующих важных условий.

- ✓ **Смежность** явлений или событий (во времени или пространстве). Ассоциации устанавливаются только при одновременности событий или если они "привязаны" к определенному месту.
- ✓ **Повторяемость.** Чем чаще события происходят вместе, тем прочнее ассоциативные связи между ними.

Слюнявые собаки

Русский физиолог Иван Павлов проводил эксперименты, изучая пищеварение собак, но заинтересовался процессом слюноотделения. Он обнаружил, что образование и выделение слюны происходит автоматически.



Попробуйте подумать о чем-нибудь вкусном, и у вас сразу потекут слюнки. Это происходит потому, что слюноотделение — рефлекторный процесс. С помощью слюны осуществляется первичное расщепление и химическая обработка пищи в ротовой полости, т.е. ее подготовка к дальнейшему перевариванию в желудке.

Павлов разработал специальное приспособление, позволяющее собирать секреторную жидкость непосредственно из слюнных желез. Это позволило ученому определить точное количество слюнной жидкости, рефлекторно выделяемой собаками. Но однажды ученый обнаружил нечто странное: слюноотделение происходило даже при отсутствии пищи. Что же тогда стимулировало работу слюнных желез? Здесь как раз и пригодилась теория ассоцианизма. Ученый предположил, что пища ассоциировалась у собак с каким-то раздражителем. Павлов провел серию экспериментов, чтобы выяснить, какие именно непищевые раздражители вызывали рефлекторное слюноотделение. Типичный эксперимент выглядел следующим образом.

1. Собаку помещали в клетку, привязывали ремнями и подсоединяли трубки к слюнным железам.
2. Экспериментатор звонил и следил за реакцией собаки. Жидкость из слюнных желез не выделялась.
3. Ученый звонил, выжидал несколько секунд и предлагал собаке пищу. Начиналось выделение слюны.
4. Процедура из п. 3 повторялась.
5. Повторив процедуру достаточное количество раз, Павлов перешел к следующему этапу: звонил, не предлагая собакам пищу.
6. Оказалось, что самого по себе звонка было достаточно, чтобы стимулировать работу слюнных желез.

Рефлексы и раздражители

Результаты экспериментов стали основой учения Павлова о высшей нервной деятельности. Разработанный ученым метод формирования рефлексов включает четыре основных компонента.

- ✓ **Безусловный рефлекс.** У подопытных собак при виде пищи автоматически, или рефлекторно, начинается слюноотделение. Этот рефлекс не нужно вырабатывать, он врожденный.
- ✓ **Безусловный раздражитель.** Пищу, которую предлагали собакам, Павлов назвал безусловным раздражителем (стимулом). Безусловный раздражитель — это то, что вызывает безусловный рефлекс: пища → слюноотделение.
- ✓ **Условный раздражитель.** В опытах Павлова условным раздражителем служил звонок. Звонок (условный раздражитель) ассоциировался с пищей (безусловным раздражителем). После достаточного количества совмещенных во времени предъявлений условного и безусловного раздражителей необходимость в первом отпадает. Чтобы стимулировать работу слюнных желез, становится достаточно только звонка.
- ✓ **Условный рефлекс.** Автоматическая реакция организма на стимул, который не является безусловным, называется условным рефлексом. Условные рефлексы — основа высшей нервной деятельности. Описанный выше процесс схематически представлен в табл. 8.1.

Таблица 8.1. Выработка условных рефлексов

№ п/п	Схема	Раздражитель
	Безусловный раздражитель → Безусловный рефлекс	(пища автоматически вызывает рефлекторное слюноотделение)
1	Условный раздражитель + Безусловный раздражитель → Безусловный рефлекс	(звонок и пища вызывают слюноотделение)
2		(звонок и пища)
3		(звонок и пища)
...		(звонок и пища, повторяется несколько раз)
10	Условный раздражитель → Условный рефлекс	(звонок как таковой вызывает слюноотделение)

Угасание

Эффективность метода условных рефлексов впечатляет. Однако если в течение определенного времени условный раздражитель не будет подкрепляться безусловным, влияние первого постепенно ослабнет. Самостоятельное действие условного раздражителя уже не будет вызывать условно-рефлекторной реакции. Такое явление называется *угасанием рефлекса*.

Но может произойти нечто более любопытное. Действие условного раздражителя уже после угасания условно-рефлекторной реакции способно вызвать *спонтанное восстановление* рефлекса. Другими словами самостоятельного действия условного раздражителя будет вполне достаточно для того, чтобы вызвать условно-рефлекторную реакцию. Таким образом, рефлексами можно управлять, угашая и восстанавливая их.

Помимо затухания рефлекса, существует еще один способ нейтрализовать действие условного раздражителя. Если выбрать какой-нибудь новый безусловный раздражитель, вызывающий иную рефлекторную реакцию организма, то, совмещая его с прежним условным раздражителем, можно добиться нового условного рефлекса. Этот процесс называется *контробусловливанием*.

Контробусловливание проходит особенно успешно, если новый условный раздражитель вызывает реакцию, противоположную прежней. Например, если условно-рефлекторная реакция — интенсивное слюноотделение, то желательный новый условный рефлекс — сухость во рту.

Генерализация и дифференциация

Условные рефлексы играют очень важную роль в жизнедеятельности человека. Они помогают безо всяких усилий, только на основе ассоциаций, вырабатывать модели поведения, обеспечивающие выживание. После установления связей между условным стимулом и безусловно рефлекторной реакцией (условный стимул начинает вызывать условно-рефлекторную реакцию), ассоциативное обучение продолжается посредством процесса *генерализации* (обобщения).

Генерализация происходит при действии на организм агента (назовем этот фактор условный раздражитель-2), сходного с тем условным раздражитель, который вызывает условно-рефлекторную реакцию. Таким образом, генерализация позволяет адаптироваться к изменчивой внешней среде. Но этот процесс имеет свои "оборотные стороны". Пример тому — посттравматический синдром ветеранов разных войн. Эти люди, побывавшие под артобст-

релами и бомбежками, могут болезненно реагировать на совершенно мирные громкие звуки.

Противоположен генерализации другой процесс — *дифференциация* (различение), способность улавливать разницу между раздражителями. Организм начинает дифференцировать раздражители, если воздействие нового условного раздражителя перестает вызывать автоматическую реакцию организма. Таким образом, установка организма меняется: новый условный раздражитель не вызывает прежней условно-рефлекторной реакции, которую снова вызывает только прежний условный раздражитель.

Памятка для дрессировщика

Можно выделить следующие условия выработки условных рефлексов.

Смежность раздражителей — обязательное условие формирования условных рефлексов. Как вы полагаете, выработался бы рефлекс у павловских собак, если бы пищу (безусловный раздражитель) приносили спустя 15 минут после звонка (условный раздражитель) или если бы звонок давали уже после кормления? Для установления ассоциативных связей условный стимул должен действовать непосредственно перед или одновременно с безусловно-рефлекторной реакцией.

Каждое из упомянутых выше предположений можно рассматривать как особую методику выработки рефлексов, причем не самую эффективную. Действие безусловного раздражителя перед условным называется ***обратным обусловливанием***, в результате образуются очень слабые ассоциации (если вообще образуются). Звонок задолго до кормления называется ***следовым обусловливанием***. Этот метод также неэффективен.



Для формирования устойчивых ассоциаций необходимо следующее.

- ✓ Следить за тем, чтобы условный раздражитель действовал непосредственно перед безусловным и между ними не было “разрывов”. Тогда оба раздражителя будут восприниматься как смежные.
- ✓ Многократно и часто применять воздействие смежными раздражителями. Устойчивость ассоциативных связей прямо пропорциональна частоте и количеству повторений.
- ✓ Использовать сильный условный раздражитель.

Скоро сказка сказывается...

Хочу предостеречь от кажущейся легкости метода условных рефлексов. На первый взгляд все просто: вы действуете сильным УС непосредственно перед БС, многократно повторяете всю процедуру — и УР сформирован.



Согласно правилу смежности раздражителей, при соблюдении упомянутых выше условий должны образоваться ассоциативные связи. Все было бы очень просто, если бы не некий студент-старшекурсник по имени Роберт Рескорла, который усомнился в том, что смежности раздражителей достаточно для формирования рефлекса. Он предложил добавить к перечисленным выше правилам еще одно — правило *предсказуемости.* Рескорла предположил, что УС должен не только совмещаться с БС, но и точно предсказывать его. Если в одной серии опытов временные промежутки между УС и БС неравномерны (1 минута, 7 минут, 2 минуты, 12 минут и т.д.), БС не будет предсказуем. УС должен применяться таким образом, чтобы организм ожидал появления БС с определенной долей уверенности.

Рескорла не остановился на достигнутом. Некоторое время спустя, совместно с другим психологом, Аланом Вагнером, он внес еще один вклад в теорию обучения. Согласно концепции Рескорлы–Вагнера (1972), эффективность УС прямо пропорциональна его неожиданности. Если УС предсказывает БС, между ними устанавливаются ассоциативные связи. На первом этапе ассоциации быстро крепнут. Затем, по мере привыкания субъекта к УС, прочность ассоциаций перестает возрастать. УС становится более ожидаемым и соответственно менее эффективным.

Глава 9

Кошки и мышки

В этой главе...

- ✓ Спортивные приметы
- ✓ Чем бы его закрепить?
- ✓ Кнутом и пряником
- ✓ Не дайте им угаснуть
- ✓ Действуем по схеме

При формировании объективных связей между нашими поступками и их последствиями, негативными или субъективными, происходит обучение. Мы учимся тому, что поступок *А* влечет последствие *Б*. Бихевиористы рассматривают любое обучение как *обусловливание*, т.е. обучение посредством установления ассоциативных связей между явлениями или действиями. В данной главе мы познакомимся с явлением *оперантных*, или *инструментальных*, *рефлексов*. В этом случае определенная реакция привязана к обязательному последующему событию.



Люди получают зарплату, которую им платят за проделанную работу, т.е. человек выполняет действия, которые приводят к определенным последствиям. Согласно теории инструментальных рефлексов, он работает *потому*, что ему платят. В 1993 году Дэвид Либерман писал, что оперантные рефлексы являются средством формирования поведения, отчего они иначе называются инструментальными.

Кот в мешке

В 1911 году Эдвард Торндайк предложил теорию, известную как *закон эффекта*, о влиянии последствий определенных действий на поведение. Торндайк решил провести эксперимен-

тальное исследование этого явления. Он сконструировал специальную клетку с решетчатыми стенками и дверцей, которая открывалась особой щеколдой. В клетку помещали голодную кошку, дверцу закрывали. Затем снаружи клетки ставили тарелочку с пищей так, чтобы кошка видела ее сквозь щели между планками. Кошка пыталась дотянуться до пищи, но тарелочка была слишком далеко.

Кошка металась по клетке, просовывала лапы в щели, мяукала, царапала планки... Затем случилось следующее: кошка случайно задела за щеколду, и дверца клетки отворилась. Кошка набросилась на пищу. Но эксперимент на этом не закончился. Ученый снова запер кошку в ту самую клетку. Она стала совершать те же бессмысленные действия, что и в прошлый раз: мяукать, царапаться, носиться по клетке и т.д.

В конце концов животное снова задело за щеколду и выбралось из клетки. Торндайк провел целую серию экспериментов и обнаружил замечательную вещь: с каждым разом кошке требовалось все меньше времени, чтобы открыть дверцу. Чем объяснялся такой прогресс? Торндайк предположил, что пища помогла кошке установить ассоциативные связи между нажатием щеколды и освобождением из клетки.

Закон эффекта, сформулированный Торндайком, гласит: "Из совокупности ответных действий на данную ситуацию более устойчивые связи образуются с теми из них, которые сопровождаются удовлетворением потребностей организма или предшествуют этому. При последующем удовлетворении потребностей существует большая вероятность повторения таких действий. Чем больше удовлетворение, тем прочнее связи". В эксперименте с кошкой пища служила вознаграждением за нажатую щеколду.

Крысиный угол

Если последствие события или действия повышает вероятность его повторения, оно называется *подкрепляющим.* Это своеобразное вознаграждение, поощряющее продолжение определенных видов деятельности.

Б.Ф. Скиннер, один из известнейших психологов-бихевиористов, продолжил экспериментальные исследования Торндайка. Он сконструировал клетку с рычажком внутри. Когда посаженная в клетку крыса нажимала на него, из специальной кормушки выпадала гранула сухого корма. Скиннер

решил проверить, смогут ли крысы научиться использовать рычажок для получения пищи.

Задача оказалась сложнее, чем можно было представить, поскольку крысы не умеют пользоваться механизмами. Используя пищу как подкрепляющий фактор, Скиннер поощрял действия крыс, приближающиеся к требуемым. Постепенно корректируя поведение крыс, Скиннер приучил их нажимать на рычажок для получения корма. Обучение стало возможным благодаря тому, что определенные модели поведения крыс подкреплялись с помощью поощрения — пищи.

Виды подкрепляющих факторов

Различают два основных вида подкрепления рефлекторной реакции.

- ✓ **Позитивное подкрепление** повышает вероятность повторения определенных действий.
- ✓ **Негативное подкрепление** происходит при устранении неприятных или вредных раздражителей, что повышает вероятность повторения определенных действий.

Итак, основной принцип действия оперантного обусловливания состоит в том, что модели поведения, подкрепляемые положительными или отрицательными факторами, повторяются с большей степенью вероятности. Два типа позитивных факторов, подкрепляющих поведение, имеют наибольшее влияние.

- ✓ **Первичные**. Это подкрепление, эффективность которого не зависит от предварительной подготовки или обучения субъекта (например, пища или приятные ощущения). Дэвид Примак в 1971 году писал, что такие факторы легко определить: они соответствуют тем занятиям, которым люди посвящают большую часть свободного времени. Принцип Примака гласит, что повторяющиеся действия большей степени вероятности можно использовать для подкрепления повторяющихся действий меньшей степени вероятности. Это как обещание купить ребенку мороженое, чтобы он съел манную кашу: если ребенок хочет мороженого (бо́льшая степень вероятности), он будет есть манную кашу (ме́ньшая степень вероятности).
- ✓ **Вторичные**. Это поощрение, которое становится эффективным в процессе обучения или после приобретения организмом соответствующего опыта. При этом устанав-

ливаются ассоциативные связи между первичными и вторичными подкрепляющими факторами. Формирование ассоциаций происходит точно так же, как при выработке классических условных рефлексов (см. главу 8).

Определив, какие именно факторы подкрепляют поведение субъекта, можно использовать их в качестве формирования определенных действий. Например, работники офиса постоянно задерживаются в кафетерии после обеденного перерыва, несмотря на замечания менеджера. Что может сделать менеджер, чтобы его подчиненные возвращались вовремя? Прежде всего, ему нужно определить, что послужит поощрением для данных работников. Затем менеджеру следует вознаграждать каждого работника, совершающего желаемые действия (своевременное возвращение с обеденного перерыва). В качестве вознаграждения менеджер может использовать небольшие сувениры, наклейки, премии и т.п.

Вернемся на секунду к негативному подкреплению поведения. Это понятие многих сбивает с толку. Как может устранение неприятного раздражителя повышать вероятность повторения действий? Объясню на конкретном примере. Если вы когда-нибудь держали щенка, то знаете, какое это надоедливое создание, особенно в первый день. Он все время скулит, а ночью его повизгивание не дает вам уснуть. Когда вы поднимаетесь и подходите к щенку, чтобы посмотреть, в чем дело, он замолкает. Вы снова ложитесь, и скулеж возобновляется с новой силой.

В данной ситуации происходит негативное подкрепление *вашего* поведения. Визг щенка — неприятный раздражитель. Когда вы подходите к щенку, неприятный раздражитель устраняется — щенок замолкает. Это повышает вероятность того, что вы будете вставать и подходить к щенку всякий раз, заслышав его скулеж. Ваши действия подкрепляются негативным фактором. А поведение щенка подкрепляется позитивно (вашим приходом).

Фактор времени

Были бы эффективными меры, предпринимаемые нашим менеджером для укрепления производственной дисциплины, если бы он отложил подкрепление желаемых действий, скажем, до Рождества? Наверняка нет. К тому времени работники и думать забыли бы о своих опозданиях. Они бы приняли сувениры, но эти подарки не воспринимались бы как поощрение.

Исследования, проведенные Г. Грайсом и К. Спенсом, показали, что следует подкреплять нужные действия немедленно

или с минимальным разрывом во времени, иначе ассоциативные связи между ними ослабевают.

Плохая крыса! И не стыдно тебе?

Наказанием считается все, что понижает вероятность повторения определенных действий. Существуют разные виды наказаний. Можно наказывать, заставляя провинившегося заниматься чем-то неприятным, например, стоять в углу. Или, наоборот, лишать чего-то приятного. Последний способ называется *негативным наказанием.*

Мы широко используем наказание для коррекции поведения. Менеджер, вместо того чтобы поощрять соблюдение производственной дисциплины, мог просто наказать ее нарушителей. Родители часто наказывают детей. Государство наказывает преступников, лишая их свободы.

Многие критикуют прогрессивных родителей за то, что они никогда не наказывают своих детей. Прогрессивные родители парируют, что наказание не эффективно. Действительно ли?



Наказание может быть эффективным средством коррекции поведения при соблюдении определенных правил.

- ✓ Следует применять как можно более мягкую форму наказания. При этом наказание не должно быть слишком легким, потому что, если впоследствии попытаться сделать его более суровым, субъект привыкнет и выработает своеобразный "иммунитет" к наказанию. Однако строгое наказание следует применять с осторожностью, чтобы не травмировать субъекта.
- ✓ Для повышения эффективности наказания оно должно применяться непосредственно после нежелательного действия.
- ✓ Наказание следует применять твердо, последовательно, сопровождая его четким объяснением вины субъекта.



Наказание может иметь и негативные последствия.

- ✓ Страх. Суровое наказание может вызвать страх повторного наказания, что отразится на психике, приводя к повышенной тревожности, инертности и апатии.

- ✓ Агрессия может быть другим разрушительным последствием наказания. Именно так озлобляются и черствеют заключенные. Освобожденные "зэки" — это вовсе не "новые люди" с "чистой совестью". Это люди с травмированной психикой, зачастую неспособные адаптироваться к жизни на свободе.

Как свеча на ветру

Что случится, если успешно выработанный оперантный рефлекс не подкреплять соответствующими мерами? Постепенно рефлекс перестанет действовать. Явление постепенного прекращения повторяющихся моделей поведения с устранением подкрепляющего их фактора называется *угасанием рефлекса*. Угасание рефлекса, так же как и наказание, — метод коррекции поведения. Больше информации об угасании рефлексов вы можете найти в главе 8.

Схемы подкрепления

Вы никогда не задумывались над тем, почему Лас-Вегас, Монте-Карло и подобные им города обладают такой притягательной силой? Люди снова и снова возвращаются туда, чтобы оставлять деньги в казино. Они знают, что в конечном счете выигрывает заведение, но это их не останавливает.

Магнетизм городов-казино объясняется с помощью модели, которую психологи называют *схемами подкрепления*. Это установка на то, какие именно повторяющиеся действия подлежат подкреплению и когда их следует подкреплять. В зависимости от влияния, оказываемого на поведение человека, различают четыре вида схем подкрепления:

- ✓ постоянного коэффициента;
- ✓ переменного коэффициента;
- ✓ постоянного интервала;
- ✓ переменного интервала.

Одна из наиболее распространенных форм подкрепления — *непрерывное подкрепление*. Такое подкрепление сопровождает каждое повторение соответствующей модели поведения. Например, каждый раз, потянув за рычаг игрального автомата, индивид выигрывает. Непрерывное подкрепление важно на начальной стадии формирования оперантного рефлекса, которая

называется *этап приобретения*. Недостаток непрерывного подкрепления в том, что при его прекращении происходит быстрое затухание рефлекса.

Большей частью, однако, подкрепление происходит нерегулярно, периодически. Такое подкрепление называется *частичным*. Различают два типа схем частичного подкрепления, каждый из которых подразделяется на несколько разновидностей в зависимости от их постоянства или изменчивости.

✓ Первый тип частичного подкрепления называется *коэффициентной схемой*. Подкрепление происходит лишь после определенного количества повторений поведенческой модели.

Коэффициентные схемы могут различаться в зависимости от того, будет ли количество повторений поведенческой модели, вызывающее подкрепление, постоянным или переменным. *Схема с постоянным коэффициентом* (рис. 9.1) подразумевает подкрепление фиксированного количества повторений действия.

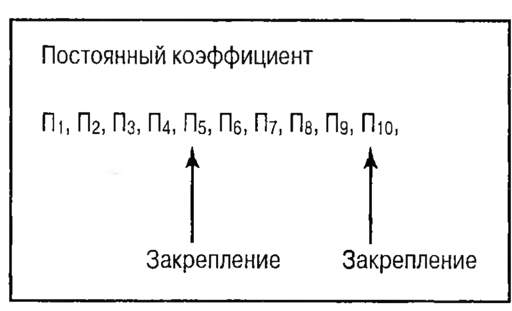


Рис. 9.1. Схема подкрепления с постоянным коэффициентом

Схема с переменным коэффициентом (рис. 9.2) подразумевает подкрепление разного количества повторений поведенческой модели. Самое главное, чтобы необходимое количество повторений было непредсказуемым. Такой подход весьма эффективен и менее подвержен угасанию. Люди продолжают выполнение требуемых действий, так как не знают, когда именно последует поощрение.

✓ Второй тип частичной схемы подкрепления, *интервальная схема*, определяется временным промежутком между действиями подкрепления.

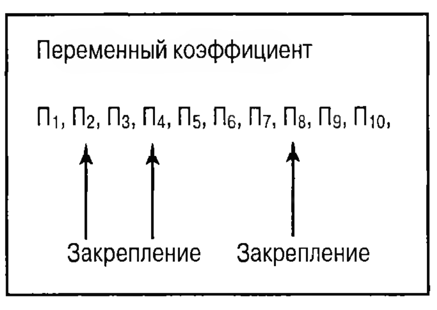


Рис. 9.2. Схема подкрепления с переменным коэффициентом

Люди обычно получают зарплату раз в месяц. Это пример схемы подкрепления с *постоянным интервалом* (рис. 9.3). Установленный интервал времени не меняется.



Рис. 9.3. Схема подкрепления с постоянным интервалом

Другая разновидность интервальной схемы, *переменная*, подразумевает изменчивость временного промежутка между подкреплениями (рис. 9.4). Переменные интервальные схемы обладают такой же повышенной устойчивостью к угасанию, как переменные коэффициентные схемы. Субъект пребывает в неведении относительно времени поощрения, единственный способ узнать об этом — придерживаться требуемой модели поведения.



Рис. 9.4. Схема подкрепления с переменным интервалом

Именно переменная интервальная схема подкрепления лежит в основе игорного бизнеса. Игральные автоматы запрограммированы на выплату денег с разными промежутками времени.

Повышаем скорость

Вы замечали, что при виде поста дорожной инспекции водители обязательно замедляют скорость, хотя их и не останавливают? Это происходит потому, что практически каждого водителя когда-нибудь штрафовали за нарушение правил дорожного движения. А если на обочине стоит обычный страж порядка, без полосатого жезла? Никто и не думает притормаживать. Это пример *контроля раздражителя*, способность дифференцировать раздражители и адекватно на них реагировать.



После того как оперантный рефлекс приобретен, оперантное поведение может активизироваться агентами, сходными с первоначальным раздражителем. Этот феномен называется *генерализацией* (обобщением). Генерализация ускоряет процесс обучения, потому что отпадает необходимость в выработке оперантного рефлекса на каждый отдельный раздражитель.

Дифференциация

Генерализация может быть и чрезмерной, тогда оперантное поведение становится неадекватным. У людей это часто прояв-

ляется в виде так называемой профессиональной деформации личности, когда человек продолжает играть профессиональную роль, даже не находясь на рабочем месте.



Подобная ситуация показана в одном художественном фильме, где бывший полицейский стреляет в собственного внука, среагировав на игрушечный пистолет в его руках. У деда-полицейского были проблемы с *дифференциацией раздражителей*, способностью устанавливать разницу между двумя или несколькими сходными раздражителями.

ЧАСТЬ V

Личность и социум



Ну и почему же ты не уверен в себе? У тебя очки от Версаче, джемпер от Ральфа Лорена, джинсы от Кальвина Кляйна, туфли от Майкла Джордана!.. Не валяй дурака, иди и будь самим собой!

В этой части...

Эта часть посвящена психоанализу и работам Зигмунда Фрейда. Она начинается с описания базовой структуры психоанализа, затем объясняется теория Фрейда о психосексуальном развитии и такие механизмы психологической защиты человека, как отрицание и вытеснение. Здесь читатель может почерпнуть информацию о втором поколении психоаналитиков, к которым относятся Анна Фрейд, Эрик Эриксон и др.

Также освещаются такие вопросы, как теория личности, наиболее распространенные типы личности, изучение себя, развитие личности, формирование взаимоотношений и коммуникации. Кроме того, рассматривается феномен влияния людей на поведение индивида, различные варианты поведения людей в социальных группах, психология развития, а также приводится краткий обзор процесса развития человека от момента зачатия до юности.

Глава 10

Фрейд и его теория

В этой главе...

- ✓ Создание структуры личности
- ✓ Что происходит в душе человека
- ✓ Приближение к сексуальной зрелости
- ✓ Самозащита

Немного найдется людей в мире психологии, получивших такую же известность, как Зигмунд Фрейд. Причиной этого стали его теории. Во всем, что нас окружает, можно обнаружить связь с той или иной из них, например, в мире кино, искусства или даже во время обычных бесед с коллегами. Случалось ли вам называть по ошибке кого-либо именем человека, о котором вы в данный момент думали? Это тоже Фрейд.

Фрейд сформулировал самую целостную теорию личности. *Личность* — это совокупность психологических и физических качеств, присущих конкретному индивиду и отражающих свойственные только ему черты и манеру поведения.

В этой главе рассматриваются идеи Фрейда, касающиеся памяти, инстинктов и механизмов психологической защиты, а также его наиболее популярные теории о психосексуальном развитии, Эдиповом комплексе и различии полов.

Уникальность памяти

Фрейд считал память самой важной составляющей психики, определяющей личность человека. Он выдвинул теорию о существовании трех видов памяти: сознательной, предсознательной и бессознательной. Наиболее значима бессознательная память.

Сознательное и предсознательное

"Активное" сознание в целом определяется степенью осознанности. Человек, как правило, осознает то, что с ним происходит в данный момент. Это может быть тактильное ощущение от находящейся в руках книги, зрительное восприятие ее цвета или, к примеру, урчание в животе и т.п. *Сознание*, таким образом, определяется в основном тем, что мы слышим, видим или чувствуем.

Предсознательное состоит из таких воспоминаний, которые не осознаются в данный момент, но которые можно вспомнить или активизировать, например дни рождения, юбилеи или умение управлять велосипедом.

Бессознательное

Бессознательное включает в себя воспоминания и опыт, которые мы не осознаем. Они находятся глубоко в памяти, и доступ к ним затруднен. Тысячи или даже миллионы процессов происходят внутри мозга, о которых мы ничего не знаем.

Фрейд полагал, что бессознательное заполнено воспоминаниями, мыслями и идеями, слишком неприятными или ужасными для хранения в сознании. Именно здесь пребывают самые сокровенные чувства, мысли и тайны, не откорректированные и не отфильтрованные работой сознания.

Воспоминания и степень их осознанности и определяют личность того или иного человека.

„Оно", „Я" и „Сверх-Я"

Древние греки верили в то, что все люди выступают актерами в драме жизни, разыгрываемой богами. По Фрейду же, люди просто зрители в драме, которая разыгрывается в их умах. Основными тремя актерами этой драмы считаются такие.

- ✓ **"Оно"** — источник побуждений и желаний.
- ✓ **"Я" (Эго)** — договаривается с "Оно", угождает "Сверх-Я".
- ✓ **"Сверх-Я" (Супер-Эго)** — поддерживает порядок и осуществляет цензуру.

Каждый из них по-своему представляет финал разыгрываемой пьесы. Мощная мотивация подпитывает их борьбу, в которой каждый борется только за свои интересы.

Хочу, поэтому существую

Исходным компонентом и первым действующим лицом в драме Фрейда выступает "Оно". Овладевало ли когда-либо вами непреодолимое желание, требующее непременного удовлетворения? Скорее всего, ответ будет утвердительным. Фрейд полагал, что такие желания берут свое начало в части личности, называемой "Оно", которая расположена в бездонных глубинах психики.

"Оно" вмещает все наши основные желания и первобытные побуждения, требующие немедленного удовлетворения. Это похоже на сидящего на плечах дьявола, шепчущего на ухо искушения и толкающего к их осуществлению.

Неумолимо движимое силой, которую Фрейд назвал *либидо* (совокупная энергия всех жизненных инстинктов, жажда жизни), "Оно" требует удовлетворения. При рождении человека "Оно" действует уже в полную силу, и никакие внешние обстоятельства не в состоянии повлиять на это. Однако не стоит считать "Оно" исключительно негативным явлением. Желания, помимо всего прочего, помогают жить и выживать.

Последняя буква в алфавите

Скажите, разве плохо иметь возможность осуществить любое желание в любое время? Конечно, хорошо, скажите вы, однако в реальности такого не бывает. И в ответе за это наше с вами "Я". "Я" — это вторая психическая инстанция, определяющая личность человека. Основной функцией "Я" является посредничество между требованиями "Оно" и внешним миром, т.е. окружающей нас реальностью.

Если "Я" вступает в противоречие с "Оно", это не означает, что произойдет полный отказ от осуществления желания. "Я" может ограничиться компромиссными результатами, трансформируя мощную энергию "Оно" в более приемлемые формы удовлетворения.

Заключительная оценка

"Я" выполняет роль арбитра между "Оно" и реальностью, а за ним в свою очередь осуществляется жесткий контроль со стороны "Сверх-Я". "Сверх-Я" — это еще одно название совести, которая требует от "Я" твердости и эффективности в борьбе с силами либидо. Как правило, изначально стандарты совести мы перенимаем у своих родителей. В дальнейшем ее развитие происходит в зависимости от внешних обстоятельств.

Все дело в сексе!

Фрейд пришел к выводу, что ключи к пониманию уникальной личности человека можно отыскать в его младенчестве и детстве. Каждый человек проходит следующие стадии развития.

- ✓ **Оральная** — от рождения до одного года.
- ✓ **Анальная** — от одного года до трех лет.
- ✓ **Фаллическая** — от трех до пяти–шести лет.
- ✓ **Генитальная** — от начала полового созревания до совершеннолетия.
- ✓ Отдельно выделяется **латентный период**, разделяющий фаллическую и генитальную стадии, — с пяти–шести лет до начала полового созревания.

Каждая стадия предъявляет человеку свои требования, и только при успешном их решении можно стать действительно зрелой личностью. Но если каким-то образом это сделать не удается, то человек остается на этой стадии. На этом и базируется психоаналитическая концепция личности, а именно на *фиксации* (застревании) на каком-то из этапов развития.

Каждая из стадий соответствующим образом связана с определенной *эрогенной зоной*. Только адекватное овладение ею может привести к удовлетворению врожденных побуждений. Фрейд считал, что именно такое овладение позволяет человеку прогрессировать и достигать вершин психосексуального развития, т.е. сексуальной и физической зрелости.

Открытие большого рта

По Фрейду, *оральная стадия* — первый этап развития личности. От момента рождения и примерно до года вся жизнь младенца сосредоточена вокруг его рта. Основной задачей развития на этой стадии становится удовлетворение оральных потребностей. Младенцы рождаются с развитым чувством вкуса, и их рты служат высокоточными инструментами, с помощью которых они исследуют мир. Что касается получения информации, то на данном этапе рот по своим возможностям намного превосходит руки и пальцы.

Один из первых объектов изучения внешнего мира для младенца — грудь матери. Это и основной источник связи с миром, и источник удовлетворения. Но, в конце концов, всех

младенцев отлучают от груди. И это становится для них первым в жизни конфликтом между желанием и реальностью. Если ребенка не удается вовремя отучить от груди, или это происходит в слишком грубой форме, или только частично, то он застревает на оральной стадии развития, приобретая в дальнейшем так называемый *оральный характер*, с основными чувствами зависимости и беспомощности. (Младенцы не способны удовлетворять свои желания самостоятельно, они целиком и полностью зависят от матерей.) Для оральных личностей также характерно много говорить, есть, курить и пить алкогольные напитки. Нельзя подавить желание постоянной оральной стимуляции, поэтому такого человека можно назвать младенцем-переростком, который так и не понял, почему нельзя всю жизнь сосать грудь.



Мама

Для большинства людей мама — первый человек, которого они видят в своей жизни. Ребенок зависит от нее во всем, для него она просто центр Вселенной, поэтому матерей любят и ценят больше всего на свете. Не случайно самая распространенная наколка в США выглядит так: слово "мама" внутри сердечка (сравните со знакомой нам "Не забуду мать родную!". — *Прим. ред.*).



Постарайтесь припомнить свое детство. Младенческий период вспомнить практически нельзя, но многие люди кое-что помнят о возрасте, когда им было два-три года. Была ли у вас соска-пустышка? Как долго вы ею пользовались? Сосали ли вы большой палец руки? Ответы на эти вопросы помогут определить степень вашей "оральности". А сейчас вы грызете шариковые ручки? Или вы крайне саркастичны (т.е. склонны к оральной агрессии)?

Выпускать или не выпускать?

Второй этап развития личности ребенка — *анальная стадия* — продолжается примерно от одного года до трех лет. Безжалостное либидо опять требует удовлетворения. На этой стадии центром удовлетворения становится контроль над процессом дефекации. Все, чего хотят дети на этом этапе, это какать где угодно и когда

они этого захотят, даже в штаны. Но реальность в лице взрослых опять мешает им удовлетворять это желание.

Успешное прохождение этой стадии зависит от того, насколько родителям удалось научить ребенка пользоваться туалетом. Показателями этого в зрелом возрасте служат способность к творчеству и производительность.

Человек, застрявший на этой стадии, стремится к анальному удовлетворению. Это может осуществляться двояко.

- ✓ Неряшливость или легкомысленность, что бывает проявлением протеста по поводу родительского контроля.
- ✓ Сдержанность, упрямство и педантизм, что может быть следствием контроля над своими желаниями в ответ на усилия родителей приучать к чистоте.

Успешным прохождением анальной стадии считается выработка умения контролировать себя.

Хочу жениться на маме

Фаллическая стадия — третья стадия развития личности. Трех–пятилетний ребенок сосредоточен на эрогенной стимуляции зоны расположения половых органов, пениса или влагалища. На этом этапе уже начинается самостоятельное удовлетворение (аутоэротизм), осуществляемое с помощью мастурбации. Но вскоре потребность в удовлетворении обращается на одного из родителей, как правило, противоположного пола. Возникновение Эдипова комплекса как раз и связано с удовлетворением сексуальных желаний на этой стадии развития.

Взрослым людям совершенно не нравится идея иметь половые отношения с кем-либо, похожим на мать или отца. Но у маленьких мальчиков и девочек такое желание есть. Кроме того, что все культуры на Земле запрещают секс между родителями и их детьми, на пути удовлетворения этого желания есть еще одно препятствие — второй родитель. Но либидо не знает границ и требует удовлетворения.



Царь Эдип

Фрейд нашел подтверждение своей теории о сексуальных желаниях ребенка по отношению к родителю противоположного пола в известной трагедии древнегреческого драматурга Софокла “Царь Эдип”. Ее

суть заключается в том, что царю Лаию оракул предсказал, что однажды сын убьет его и женится на царице. Чтобы не допустить этого, царь велел отвезти ребенка в горы и оставить там умирать. Но ребенка нашел и спас пастух. Будучи уже взрослым, он отправляется путешествовать и по дороге встречает Лаия. Никто из них не догадывается о родстве. Между ними возникает ссора, и сын убивает отца. По прибытии в свои родные Фивы Эдип быстро становится весьма знаменит (разгадав загадку Сфинкса). Народ выбирает его правителем, и он женится на вдовствующей царице — своей матери; так исполнилось пророчество.



Изначально каждый ребенок влюблен в свою мать, так как она — самый первый попечитель и основной источник удовольствия и удовлетворения желаний. С фаллической стадии дети разного пола развиваются по-разному.

Мальчики

У мальчика привязанность к матери начинает развиваться в то, что Фрейд назвал *Эдиповым комплексом*. Отца он считает помехой для сближения с матерью. Эти чувства в конце концов могут вырасти в настоящую ненависть по отношению к нему. Эдипов комплекс может усугубляться еще и *комплексом кастрации*. Мальчик начинает бояться, что отец отрежет ему гениталии в наказание за незаконные желания. Руководимый этим страхом, мальчик начинает искать другие варианты поведения. Кого нельзя победить, к тому следует присоединиться. Он начинает копировать отца во всем, от подражания его мужественности и до поиска партнерши, похожей на мать. Сын не может иметь секс со своей матерью, но он может, по крайней мере, играть роль отца. В результате этого он получает символический доступ к матери и удовлетворяет свои либидинозные желания.

Девочки

Фрейда много критиковали за то, что он пренебрег женской сексуальностью. Поэтому он был вынужден отыскать у древних греков Эдипов комплекс, но относящийся уже к женщине по имени Электра. Она нанимает убийцу, чтобы отомстить своей матери (Клитемнестре) за смерть отца (Эгисфа).

Девочки тянутся к отцам потому, что ненавидят матерей, и причиной этого считают так называемую *зависть к пенису*. Фрейд связывал это с тем, что девочки перестают испытывать сексуальное желание по отношению к матерям, так как замечают, что у тех нет пениса, а значит, между ними невозможен секс. Поэтому всю оставшуюся жизнь они посвящают поискам этого самого пениса, а именно мужчины, который был бы в состоянии сделать их совершенными.



Многие идеи Фрейда подвергались резкой критике. Чтобы лучше понять, их необходимо рассматривать в символическом аспекте. Представим, к примеру, что Эдип — это маленький расстроенный мальчик, которому кажется, что мать уделяет ему меньше внимания из-за общения с отцом. Папа ему мешает, поэтому его нужно устранить. Но каким же образом это отражается на развитии личности? Если мальчику тем или иным образом удастся переработать проблему отца, он направляет эту энергию в другое русло. Такой человек стремится к успеху и высокому положению в обществе, покорению женщин и делового мира. Это можно считать успешным разрешением комплекса кастрации на фаллической стадии развития. К сожалению, не все мужчины способны его полностью преодолеть. Если мальчику не удается объединиться с отцом, то можно сказать, что его все-таки "кастрировали". В жизни такие люди не достигают больших успехов, и причина этого кроется в отнимающем энергию чувстве вины, происходящим из соперничества с отцом за внимание со стороны матери.

В свою очередь девочки, успешно преодолев комплекс Электры, способны управлять своей взрослой сексуальной жизнью. Они направляют свои усилия на поиск партнера, похожего на отца. Однако если этого сделать не удается и девочка остается на этом этапе, то во взрослой жизни она будет иметь чрезмерную склонность к флирту.

Перерыв

В случае успешного преодоления конфликтов предыдущих стадий дети переходят в более спокойный *латентный период*

психосексуального развития. Либидо ослабляет свою хватку, и влечения перестают играть доминирующую роль в поведении ребенка. Этот период длится примерно от пяти-шести лет до начала полового созревания. Больше не возникает никаких связанных с полом конфликтов с родителями. Это время полностью посвящено исследованию мира посредством общения с друзьями и в различных социальных группах.

Обострение чувства сексуальности

С началом половой зрелости (*генитальная стадия*) опять все приходит в движение. Предыдущие конфликты разгораются с новой силой, а потребность в удовлетворении сексуального желания опять начинает доминировать в поведении ребенка. Однако на этот раз все происходит несколько иначе. Теперь требуется более зрелая форма такого удовлетворения. Ребенок начинает учиться любовным взаимоотношениям с представителями противоположного пола. Следует помнить, что, согласно Фрейду, далеко не все люди достигают этапа полной зрелости. Эта стадия является как бы примером идеального варианта развития личности, тем, к чему следует стремиться всю жизнь. Все мужчины, которых интересует только удовлетворение своих собственных сексуальных желаний, а партнерша интересует только в качестве инструмента для их достижения, так и остались на фаллической стадии развития.

Защищаться или не защищаться?

Анна Фрейд (дочь Зигмунда Фрейда) развила отцовскую концепцию защитных механизмов, которые считаются определяющими факторами личности.



Маленькая девочка Фрейда

Анна Фрейд — дочь Зигмунда Фрейда. Она пошла по стопам отца и внесла значительный вклад в развитие его теории личности. По неизвестным нам причинам Фрейд не был склонен раскрывать свои секреты отцовского воспитания. Тем не менее Анна унаследовала учение своего отца и внесла в него существенные дополнения, сделавшие его более универсальным.

Отец и дочь Фрейды предложили следующие защитные механизмы.

- ✓ **Вытеснение.** Мысль, чувство или неприятное воспоминание удерживаются волевым усилием вне сферы осознавания.
- ✓ **Отрицание.** Нежелание признавать факт происшествия или существования чего-либо. Сюда можно также отнести сознательное изменение значения события, чтобы преуменьшить его влияние.
- ✓ **Проекция.** Приписывание своих собственных угрожающих побуждений, влечений и особенностей характера другому лицу.
- ✓ **Рационализация.** Создание приемлемого, но не совсем точного объяснения определенной ситуации.
- ✓ **Интеллектуализация.** Оценка чего-либо с подчеркнуто логической точки зрения.
- ✓ **Реактивное образование.** Осуществление действий, противоположных тому, чего вы желаете на самом деле.
- ✓ **Регрессия.** Возврат к формам защиты, использовавшимся раньше, даже в детстве. Иногда физические и психические стрессы ведут к отказу от более зрелых форм защиты.

Каждый день многие из нас сталкиваются с различными проблемами, требующими психологической защиты. Фрейд доказал, что не следует считать подобную защиту негативным вариантом поведения. Она служит основой выживания каждого человека.

Развитие гармоничной личности

В этой главе...

- ✓ Признание силы Эго
- ✓ Позитивное отношение к людям и всему, что нас окружает
- ✓ Изучение своих возможностей
- ✓ Установка личностного термостата

Личность — это стабильная система, которой присущи определенные тенденции в поступках, образе мышления и чувствовании. Во всех теориях и идеях, приводимых в этой главе, подчеркивается, что основное свойство личности — способность к адаптации.



Важным принципом психологии стал принцип *индивидуальных различий*. Поэтому приводимые здесь теории — это всего лишь *модели*, необходимые для понимания особенностей поведения, мышления и эмоций человека.

Хайнц Хартманн

Х. Хартманн был последователем Фрейда, однако расходился с ним во взглядах на Эго. Он считал, что Эго выполняет две ключевые функции в формировании индивидуальности.

- ✓ Способствует снижению конфликтности.
- ✓ Содействует адаптации.

Так же как и Фрейд, Хартманн полагал, что Эго помогает удовлетворять желания "Оно", не нарушая при этом норм Супер-

Эго. Его теория Эго отличалась от фрейдовской тем, что, по его мнению, Эго обладает намного большей самостоятельностью.

По Фрейду, Эго — всего лишь своего рода арбитр, не имеющий каких-либо специфических желаний. По Хартманну, это ядро личности, со своими собственными желаниями и стремлением к их удовлетворению. Что удовлетворяет желания Эго? Хартманн называл независимость и самодостаточность.



Равновесие — ключ к контролю

Способность человека контролировать свои желания и приспосабливать их к требованиям ситуации называется *Эго-контролем.* Главное, чтобы контроля не стало слишком много, иначе это может перерасти в сверхконтроль.

Роберт Уайт

Еще один известный психоаналитик, Роберт Уайт, развил идеи Хартманна, касающиеся Эго. Он считал, что стремление к независимости происходит из-за необходимости чувствовать, что мы можем видоизменять наше окружение или оказывать на него воздействие. Теория получила название *мотивация эффекта.*

Эту теорию Уайт дополнил еще одной, называемой *мотивация компетентности.* В ней говорится о необходимости эффективного воздействия на окружающий мир. Простого воздействия недостаточно, его эффективность — вот что важно для удовлетворения Эго.

Необходимость эффективного воздействия требует желания стать настоящим профессионалом, способным осуществлять контроль в той или иной сфере деятельности. Однако ни Хартман, ни Уайт не считали, что люди должны стремиться к контролю над другими людьми, главное в их теориях — это необходимость самоконтроля.

Альфред Адлер

Создатель индивидуальной психологии Альфред Адлер также пытался определить происхождение стремления к осуществлению контроля. Он считал, что желание контролировать и потребность в достижении чего-либо появляются в ходе сложного процесса самооценивания.

По Адлеру, у всех людей есть идеальное представление о самих себе и желание его реализовать. В случае несоответствия между нашим идеальным представлением о себе и тем, кем мы являемся на самом деле, у людей возникает *чувство неполноценности*, которое позже формируется в *комплекс неполноценности*. Этот комплекс, в свою очередь, способствует пониманию того, какими мы хотели бы быть, что ведет к формированию потребности в контроле.

Психосоциальная теория Эриксона

Эпигенетическая теория Эрика Эриксона тесно связана с психоанализом Фрейда. Однако он не только использовал идеи Фрейда, но и выдвинул ряд своих, сосредоточив усилия главным образом на изучении Эго.



Эриксон рассматривал личность как продукт социальных взаимодействий и того выбора, который делает в своей жизни каждый человек. Он считал, что Эго постоянно развивается в зависимости от личного опыта человека. Конечная цель общения с другими людьми — развитие умения лучше понимать самого себя. На любой стадии развития человек может пойти различными путями. Именно выбор пути оказывает наибольшее влияние на то, кем мы в конечном счете становимся. Ниже приводятся стадии психосоциального развития согласно теории Эриксона.

Стадия 1. Базовое доверие или недоверие (от рождения до 1 года)

Если индивида в детстве опекал человек, который относился к нему с вниманием и которому ребенок полностью доверял, то, став взрослым, он сам будет относиться с доверием к происходящим в мире событиям. Чувство предсказуемости и неразрывной связи с теми, кто ухаживает за нами, усиливается, если они учитывают как наши базовые, так и смешанные потребности. Это первичное доверие включает и доверие к самому себе.



Подрыв чувства первичного доверия у ребенка может привести к его замыканию в себе, а иногда даже к полному разрыву взаимоотношений с окружающими.

Стадия 2. Автономия или сомнение (1—3 года)

Когда дети начинают ходить, все их способности (речь, общительность, физические возможности и познание) начинают быстро развиваться. Вместе с физическим и умственным развитием дети приобретают все большую уверенность в себе и занимаются исследованием окружающей среды.



Ребенок должен иметь возможность самостоятельно изучать свой мир. Если родители будут его ограничивать, это может привести к формированию застенчивости и неуверенности в своих силах.

Стадия 3. Инициатива или вина (3—6 лет)

Успешно преодолев первые две стадии развития, ребенок продолжает развивать чувство своей независимости, но более специфическим образом. В поступках ребенка уже меньше мятежных ноток, а на первое место выходит инициатива. Если ребенку не удастся успешно преодолеть этот этап, он может стать безответственным человеком. И, как следствие, каждый раз в подобных ситуациях будет проявляться чувство вины как выражение нарушенных отношений с другими людьми.

Стадия 4. Усердие или чувство неполноценности (6—12 лет)

В этом возрастном периоде от ребенка ждут прилежания и усердия в той или иной сфере деятельности. Бесцельные игры уже рассматриваются как недостаток трудолюбия. Цель этого этапа заключается в развитии особых способностей ребенка, необходимых для выполнения конкретных задач в будущем.



Если ребенок рассматривает свободное время как отдых от учебы, может ли это привести к возникновению чувства неполноценности? Нет, потому что подобное использование игрового времени считается целенаправленным.

Стадия 5. Идентичность или смешение ролей (12—18 лет)

Эриксон считал, что нормой поведения на этом этапе станут поиски индивидуальности. Подростки экспериментируют, самовыражаясь кто как может. Этот феномен получил название *кризиса идентичности*. Успешно преодолев этот этап, подросток становится более устойчивой личностью.

Стадия 6. Близость или изоляция (18—35 лет)

Для дальнейшего развития личности этот возрастной период предполагает установление близких взаимоотношений с другими людьми. Если человек знает, кто он такой, то начинает направлять свою энергию на поиск партнеров. Конечно, эти люди также должны обладать пониманием того, кто они такие. Не случайно именно в этом возрасте большинство людей создают семьи.



Люди, не сумевшие в этом возрасте установить близкие взаимоотношения с кем-либо, оказываются в социальной изоляции. Не следует думать, что установление близких отношений предполагает только интимную связь с представителями противоположного пола. Это может быть также общение с друзьями, коллегами или с кем-то еще.

Стадия 7. Генеративность или стагнация (с 35 лет)

Генеративность — потребность в том, чтобы быть нужным, и осознание того, что ты направляешь по жизни "следующее поколение". Если в этом возрасте люди понимают, что не могут ничего передать молодому поколению, вместо генеративности у них развивается чувство *стагнации* (застоя). Они оказываются как бы в изоляции, где некому передать свою мудрость.

Стадия 8. Целостность Эго или отчаяние

В пожилом возрасте люди часто предаются воспоминаниям о своей жизни. Если воспоминания доставляют удовольствие, человек ощущает *целостность Эго*, интегрированность и завершенность. Если нет, то наступает *отчаяние*.

Соотношение между объектами

Еще одна психоаналитическая теория получила широкое распространение — *теория объектных отношений*. Главная ее идея заключается в констатации того факта, что основой формирования личности остаются межличностные отношения. В принципе, личность — это продукт наших собственных представлений; представлений людей, с которыми мы общаемся; и взаимодействия первых и вторых. Поэтому получается, что на самом деле важны не взаимоотношения как таковые, а наши мысли и идеи об этих людях. Поэтому название этой теории

расшифровать довольно просто: "объекты" — это другие люди, "отношения" — те связи, которые мы с ними устанавливаем.

Эта теория подсуммировала несколько теорий, выдвинутых различными учеными. Маргарет Малер объединила теории различных авторов, поэтому считается основным представителем теории объектных отношений.



Все ученые, внесшие вклад в разработку теории объектных отношений, выделяли два базовых пункта.

- ✓ Мысль о том, что модель поведения человека по отношению к другим людям формируется в процессе общения в раннем детстве.
- ✓ Предположение о том, что какая бы модель поведения ни была сформирована, она имеет тенденцию повторяться снова и снова на протяжении всей жизни человека.

М. Малер утверждала, что люди рождаются, не обладая способностью отделять себя от других предметов, которые не являются ими. Новорожденные находятся в своеобразном состоянии психического слияния с объектами окружающей среды, а с матерью вообще составляют одно целое. И если что-то происходит с ней, это же происходит и с ребенком, и наоборот.

М. Малер расширила теорию в психологическом аспекте. При рождении ребенок находится в состоянии личностного слияния с матерью вследствие полной зависимости от нее, что необходимо для выживания. Поэтому с ростом ребенка это слияние постепенно исчезает, и он развивает свою собственную индивидуальность.

Ниже приводятся стадии развития личности по М. Малер.

- ✓ **Аутистическая стадия** (от рождения до двух месяцев). Ребенок находится в состоянии психологической изоляции (практически все время спит), похожем на внутриутробное. Этот период можно назвать временем полного единения, так как ребенок не в состоянии отделить себя от матери. Эта стадия является психологически закрытой (аутистичной), поскольку ребенок направляет свое внимание только на себя.
- ✓ **Стадия симбиоза** (от двух до шести месяцев). В этот период начинают проявляться первые признаки распознавания внешних объектов. Эти внешние объекты воспринимаются как нечто, помогающее удовлетворить голод, жажду и дру-

гие потребности. На этом этапе ребенок по-прежнему не в состоянии провести грань между собой и другим человеком.

- ✓ **Стадия раскрытия** (от шести до десяти месяцев). С этого этапа мир ребенка начинает понемногу раскрываться и расширяться, но при этом ребенок испытывает дискомфорт, так как внешний мир его пугает, а удобство предыдущей стадии еще не забыто. Часто ребенку на этом этапе требуется какой-то предмет, который помогает ему справляться со своими страхами. Такой предмет называется *переходным объектом.* Также в это время развивается феномен, называемый *пугающий незнакомец*: ребенок начинает беспокоиться при виде незнакомых людей.
- ✓ **Стадия практики** (от 10 до 16 месяцев). На этом этапе дети уже полностью осознают, что не есть одно целое с миром и начинают проверять свою независимость. Некоторые психологи считают, что в подростковом возрасте они повторно проходят эту стадию. На этом этапе слово "нет" для них становится любимым, поскольку отрицание великолепно помогает проявлять "независимость".
- ✓ **Стадия сближения** (от 16 до 24 месяцев). К ребенку приходит понимание того, что он одинок, поэтому он опять устанавливает теплые взаимоотношения с матерью.
- ✓ **Стадия постоянства объекта** (от 24 до 36 месяцев). На этом этапе ребенок опять способен действовать самостоятельно. Это происходит потому, что он начинает понимать, что окружающие его объекты (прежде всего мать как первичный объект) существуют объективно и независимо от него, а их временное исчезновение из поля зрения не влечет за собой окончательной потери. Также на этой стадии дети начинают гораздо лучше понимать самих себя.

Коллективное бессознательное

Известный психолог Карл Юнг занимался изучением метафизических и эзотерических процессов, происходящих с личностью. Для этого он разработал теорию о *коллективном бессознательном.* Согласно взглядам Юнга, Эго является центром всех сознательных и намеренных действий в ходе адаптации и может работать только с тем материалом, который человек в данный момент хорошо осознает.



Юнг выделял следующие неосознаваемые составляющие личности человека.

- ✓ **Личное бессознательное.** Состоит из ежедневной информации индивидуального плана, забытого материала и других воспоминаний, наличие которых Эго в данный момент не осознает.
- ✓ **Коллективное бессознательное.** Состоит из образов, унаследованных структурами мозга за всю историю человечества, начиная с первобытных времен и до наших дней. Коллективное бессознательное недоступно для обычного сознания. Только люди творческих профессий и мечтатели получают к нему реальный доступ. Юнг считал, что они проникают во что-то, что находится глубже и выступает более важным по сравнению с собственными переживаниями и несчастьями индивида.

Внутри коллективного бессознательного находится целый пласт первобытных образов и символов, которые положили начало сказкам, мифам и другим передаваемым из поколения в поколение историям. Эти образы и символы Юнг назвал *архетипами*. Наибольшее значение он придавал трем из них: Тени, Аниме и Анимусу.

- ✓ **Тень** символизирует темную сторону жизни человечества. Она бросает вызов общепринятой морали. Совсем не обязательно Тень должна символизировать "дьявола внутри", но она определенно подвергает сомнению взгляды любого человека о себе. Психотерапевты, идущие по пути Юнга, как правило, работают именно с этой стороной человеческой психики.
- ✓ **Анима** символизирует женскую энергию и женские качества индивида. Это можно сравнить с *Инь* в древнекитайской системе устройства мира. Анима отвечает за настроение и основанные на нем различные эмоциональные проявления, активно участвует в процессе социального взаимодействия. Имеется как у женщин, так и у мужчин.
- ✓ **Анимус** символизирует мужскую сторону нашего бессознательного (*ян* в древнекитайской философии) и является источником рационального мышления и действий. Мужчина или женщина, у которых преобладает Анимус, отличаются крайней требовательностью и самоуверенностью.

Юнг также ввел в психологию понятия *интроверсии* и *экстраверсии.*

Интроверты — это люди, которые предпочитают взвесить все аргументы, прежде чем принять решение, самодостаточные, не склонные к риску. Им бывает трудно адаптироваться в быстро меняющемся мире. Экстравертам, напротив, свойственна спонтанность, иногда даже бездумность в действиях. В целом, им удается быстро ориентироваться в новой ситуации, но порой они совершают ошибки, поскольку легко поддаются чужому влиянию.

Юнг считал, что каждому человеку присущи оба эти качества. Это помогает принимать оптимальные решения в различных жизненных ситуациях.

Обучение у других людей

В 1977 году ученый Альберт Бандура провел ряд исследований, затрагивавших проблему насилия и личности. В науке этот эксперимент известен под названием "исследование куклы Бобо". Кукла Бобо — это обычная надувная кукла, которой можно играть как надувным мячом. Суть эксперимента заключалась в том, что взрослый человек в присутствии наблюдавшего за ним ребенка бил куклу ногой. После этого ребенка оставляли с этой куклой наедине. Несложно представить, как вел себя ребенок. Он тоже начинал ее колотить.

Теория социального научения Бандуры как раз и объясняет этот феномен. В своей основе люди могут научиться чему-либо, просто наблюдая. Эта теория подтвердила, что личность человека есть продукт полученного им опыта при наблюдении за окружающим миром.



Бандура развил свою теорию, проведя исследование причин, по которым люди ведут себя именно так, а не иначе, т.е. что мотивирует такое поведение. Он приводил две причины.

- ✓ **Самоэффективность.** Вера человека в свою способность успешно жить. Эта вера основывается на феномене *самооценки* (процесс анализа своих действий, оценка успехов и неудач).
- ✓ **Самоподкрепление.** Заключается в награждении самого себя за осуществленные действия. Родители наглядно демонстрируют этот процесс, когда дают своим детям что-либо за хорошую учебу в школе или уборку комнаты. Бандура считал, что все люди поступают так по отношению к себе.

Представление себя

То, каким образом люди представляют себя и свой опыт, служит ключом к пониманию их индивидуальных особенностей и поступков. Ярлыки и клички прекрасно иллюстрируют эту теорию. Через них раскрывается индивидуальность человека, более различимая со стороны.

Схемы

В структурном плане человеческий опыт основывается на усвоении существенных качеств других людей и установлении закономерностей в повторяющихся событиях. Это приобретает форму *схем*, своеобразных ментальных конструкций. После организации подобных ментальных структур их используют для узнавания и понимания новой информации.

Многие психологи считают подобные схемы сортировкой накопленного опыта центральной организационной структурой личности. Существует два типа подобных схем — "Я"-схемы и социальные схемы.

"Я"-схемы — это организованные единицы информации о себе, иногда также называемые *"Я"-концепциями*. Эти "Я"-концепции представляют собой сложные комплексы, которые объединяют как наше собственное мнение о себе, так и мнения других людей о нас. В них содержится подробная информация о субъекте, начиная с демографических данных (например, возраста) и заканчивая информацией о моральных ценностях, которых он придерживается. Все это регулярно обновляется благодаря приобретаемому опыту или при сознательной и сосредоточенной работе над собой.

Сценарии

Еще один важный компонент участвует в процессе формирования личности — *социальные схемы*. Они включают в себя информацию о других людях, окружающей среде, социальном поведении и стереотипные ожидания. Такие схемы еще называют *сценариями*. В своей жизни люди играют роли, написанные их собственным опытом и процессом развития.

Социально-когнитивная теория, созданная А. Бандурой и У. Мишелом (1980), объясняет поведение индивида, опираясь на следующие понятия: *компетенции*, *внутренние стандарты*, *ожидания*, *субъективные ценности* и *саморегуляция*.

Для личности очень важно наличие навыков и способностей, позволяющих решать проблемы и исследовать мир. Эти навыки и способности Мишел назвал *компетенциями*. Манера проведения подобных действий определяет личность.

Внутренние стандарты — это присущие личности индивидуальные качества, позволяющие ей исследовать, интерпретировать и оценивать окружающий мир и себя.

Термин *ожидания* говорит сам за себя. В зависимости от типа человека — оптимист или пессимист — проявляются его ожидания. В соответствии с ними устанавливаются определенные правила разрешения жизненных ситуаций и управления ими. Если они согласуются с реальной ситуацией, то данная манера поведения будет эффективной, что, в свою очередь, способствует формированию чувства контроля.

Стимулы — это факторы, мотивирующие определенную манеру поведения. Разных людей притягивают различные объекты. *Субъективные ценности* определяют степень важности для индивида тех или иных объектов. Они также определяют выбор способа их достижения.

Любой человек ставит перед собой определенные цели и пытается их достичь. По ходу дела он проверяет, насколько хорошо это ему удается, и, если необходимо, вносит изменения. *Саморегуляция* — это механизм, посредством которого субъект регулирует свое собственное поведение. Каждый человек уникален, поэтому и здесь прослеживается индивидуальный стиль.

Индивидуальная регуляция

Некоторые психологи считают, что людьми управляет сложная система саморегулирующихся психических процессов, которые и формируют их личность. По мнению И. Айзена и М. Фишбейна (1988), личность человека подобна термостату. В этом смысле в основе действий личности лежат поведенческие намерения, которые затем применяются для выполнения требуемых установок. Происходит одновременная обработка нескольких видов информации, тогда появляется вероятность или возможность определенного типа поведения. Если степень вероятности такого поведения весьма высока, то начинает формироваться намерение, и определенный вариант поведения становится выполнимым. А манера поведения, в свою очередь, весьма важна для познавательного анализа и формирования намерения.



Намерения формируются на основе анализа двух специфических типов информации: вероятности результата и его желательности. В этом смысле наши личности предрасположены к наследственной лени, так как в основном формируют намерения, основываясь на тех вариантах поведения, при которых успех практически гарантирован. Как правило, люди идут по пути наименьшего сопротивления. Субъективная желательность определенного типа поведения основывается на его значимости для конкретного человека, а также на том, хотят ли люди, мнение которых для него значимо, чтобы он поступал именно так.

Побег с необитаемого острова

В этой главе...

- ✓ Знание себя
- ✓ Связь с другими людьми
- ✓ Радости семейной жизни
- ✓ Общение с друзьями

От других общественных наук психология отличается тем, что в основном занимается изучением индивидуальности. Даже групповая терапия имеет индивидуальный подтекст. Одним из самых важных для каждого человека вопросов остается “Кто я?” Он сопровождает человека на протяжении всей его жизни.

Самосознание

Как только человек научился узнавать себя в зеркале, можно считать, что он уже развил достаточную степень самосознания. Последнее качество не врожденное, его формирование начинается в возрасте 5-6 месяцев.

В 1979 году Майкл Льюис и Жан Брукс-Ганн провели исследование с использованием зеркала. Были взяты две группы детей: 15–17 и 18–24-месячного возраста. Каждому ребенку покрасили нос красными румянами. Целью эксперимента было выяснить, обратят ли они внимание на это и попытаются ли вытереться, тем самым подтверждая факт узнавания себя в зеркале. В итоге в группе 15–17-месячных детей только некоторые попытались вытереть румяна, а в группе 18–24-месячных это сделали практически все. Значит, они узнали свое отражение.



Застенчивость и самосознание — явления одного и того же порядка. Стесняться чего-либо как раз и означает осознавать себя. Если человек говорит, что он стеснительный, то под этим он подразумевает наличие у себя этого качества. В этой части предметами нашего рассмотрения будут такие.

- ✓ Осознание тела.
- ✓ Личное самосознание.
- ✓ Публичное самосознание.

Осознание своего тела

Хоть это и звучит несколько странно, но способность определять различие между своим телом и телом другого человека будет решающей для самосознания. Новорожденные этого делать не могут. Ребенок ощущает себя единым целым с матерью и только со временем начинает развивать способность отличать себя от нее.

Гляжу в себя как в зеркало...

Процесс внутренней концентрации на своих мыслях, чувствах, мотивации и, прежде всего, на ощущении себя называется *личным самосознанием.* Если человек "всматривается в себя", то можно сказать, что он осознает себя как личность. Но если он делает это слишком часто, это уже можно назвать "личной зависимостью".

Пустить пыль в глаза

Феномен *воображаемой аудитории* проявляется в том, что, находясь в общественном месте, мы чувствуем себя как "на сцене", где за нами наблюдают другие люди. Кажется, что подростки с этой сцены вообще никогда не сходят: даже споткнувшись, они часто краснеют. Это и есть проявление феномена *публичного самосознания*, т.е. того, как мы чувствуем себя в присутствии других людей, нашего публичного имиджа.

Влияние этого феномена заметнее всего проявляется в том, что люди придают очень большое значение своему внешнему виду. Это происходит потому, что наше публичное самосознание в значительной мере зависит от того, кто мы есть и какими себя видим в этом мире.

Узнать себя

Самый простой способ узнать, какие мы, — спросить об этом посторонних. Индивидуальность человека хорошо различима со стороны. Вы когда-нибудь задумывались о том, каким вас видят другие? Совпадает ли ваше представление о себе с мнением окружающих? На эти вопросы отвечает одна из базовых концепций личности, называемая *зеркальное "Я"*.

Теория Дэниела Стерна о восприятии себя помогает разобраться в процессе установления уникальности собственной личности. В ходе исследований он выяснил, что все люди рождаются со способностью осознавать себя в процессе приобретения определенного жизненного опыта.

Вы — то, что Вы делаете

Самое интересное в индивидуальности человека — это то, что с возрастом люди начинают иначе оценивать самих себя. Школьники проводят оценку исходя из того, что они делают. Маленькие дети на подобный вопрос могут ответить: "Я бегаю. Я играю. Я катаюсь на велосипеде". Подростки смотрят на это уже иначе. Они пользуются более психологичными концепциями, такими как вера, мотивация, желания и чувства. "Я хочу пойти потанцевать" или "Сегодня я очень расстроен". Ответы взрослых объединяют оба варианта самооценки — деятельность и психологические концепции.



Первичное "Я" находится с нами с момента рождения и в основном заключает в себе субъективный опыт радости, горя, гнева и удивления. *Внутреннее "Я"* зарождается в возрасте от двух до четырех месяцев, в котором начинает формироваться память и развивается представление о своих физических способностях. Затем идет *субъективное "Я"*, которое появляется в тот момент, когда ребенок начинает понимать, что он может разделить приобретенный опыт с другими людьми. Потом развивается *вербальное* (речевое) *"Я"*. Это происходит тогда, когда люди начинают использовать свою способность разговаривать для самоосознания.

Идентичность — это ощущение собственного бытия как отличного от всех других, тождественности самому себе, полноценности своего существования. Арнольд Басс считает, что существует два вида идентичности:

- ✓ личностная идентичность;
- ✓ социальная идентичность.

Формирование личностной идентичности

Личностная идентичность — то, что выделяет человека из толпы. Это могут быть как физические, так и психические особенности. Их можно подразделить на две категории — *публичное "Я"* и *личное "Я". Публичное "Я"* затрагивает три компонента.

- ✓ **Внешний вид.** Все мировые культуры уделяли большое внимание внешнему виду людей, так как это в значительной степени влияет на то, как ощущает себя человек.
- ✓ **Стиль.** У любого человека есть свой стиль: только ему присущая манера говорить, двигаться и общаться. Совсем не обязательно это исключительно положительные черты.
- ✓ **Личность.** Это уникальное и устойчивое образование, то, что человек идентифицирует как свое "Я". То, чем отличаются между собой личности разных людей, называется *индивидуальностью.*

Личное "Я" состоит из того, что со стороны увидеть практически невозможно.

- ✓ **Мысли.**
- ✓ **Чувства.** В клиниках психиатры часто оценивают новых пациентов с помощью метода, называемого *исследование психического статуса.* При общении с пациентом врач обращает внимание на то, как он воспринимает общение с ним, какие эмоции (*аффекты*) при этом испытывает. *Настроением* называют личное эмоциональное ощущение человека.
- ✓ **Мечты и фантазии.**

Формирование социальной идентичности

Вопросы, касающиеся имени, происхождения и вероисповедания, направлены на установление *социальной идентичности*, т.е. того, что объединяет индивида с определенной социальной

группой. Ниже приводятся факторы, которые в совокупности определяют "социальность" человека.

Родство

Родство в наибольшей степени определяет социальную идентичность человека. Фамилия и отчество являются прямым продолжением родовой линии. Это весьма надежный способ идентификации людей. В арабской культуре положение отца определяет социальную идентичность сына; в свою очередь, социальная идентичность отца зависит от того, кто его старший сын.

Этническая и национальная принадлежность

Этническая принадлежность весьма важна для определения социальной идентичности. Иногда она даже указывается в официальных документах. Из-за боязни дискриминации некоторые люди считают, что не нужно придавать большого значения этническим различиям. Но этническая принадлежность очень много говорит о том, кем являются люди, о культуре, в соответствии с которой они живут.



Гражданство отличается от этнической принадлежности. Например, человек может родиться и прожить всю жизнь в Канаде, но быть при этом этническим японцем. Эта информация также очень важна, поскольку личность такого "канадского японца" будет отличаться от личности коренного жителя японских островов.

Религиозная и групповая принадлежность

Религиозная принадлежность — чрезвычайно важная сторона социальной идентичности человека. В Израиле, например, большинство жителей города Назарет относятся к арабской этнической группе, но они разделены на две части в зависимости от вероисповедания — мусульмане и христиане. Их религиозная идентичность и определяет, кто они такие.

Групповая принадлежность подразумевает принадлежность к тем или иным профессиональным или социальным группам.

Чувство собственного достоинства

Оценка индивидом своей значимости называется *чувством собственного достоинства.* Оно закладывается с детства и определяется тем, как к ребенку относились его родители или люди, их заменявшие.



Основными источниками формирования чувства собственного достоинства считаются следующие.

- ✓ **Внешний вид.** Обычно человек чувствует себя лучше, если понимает, что обладает привлекательной внешностью. Таким людям удается получать больше социальных благ, их намного чаще выбирают для социального взаимодействия.
- ✓ **Способности и умения.** Людям нравится, если они могут хорошо справляться с работой, имеют диплом и в целом успешны. Тут легко прослеживается закономерность: чем большего человек в состоянии достичь, тем больше ему это нравится и тем выше его самооценка.
- ✓ **Власть.** Если человек чувствует, что он в состоянии осуществлять контроль над собой, он наверняка рад этому. Для появления ощущения власти над собой необходимы три источника: влияние, статус и деньги. Влияние достигается через принуждение, конкуренцию или лидерство. Не следует думать, что люди, не обладающие высоким статусом и большими деньгами, обязательно должны чувствовать себя плохо. Однако повышение статуса и увеличение финансовых возможностей улучшает их самоощущение.
- ✓ **Общественные вознаграждения.** Существует три типа общественных вознаграждений, которые помогают людям чувствовать себя лучше:
  - **чувства** — индивид нравится окружающим его людям;
  - **похвала** — индивида хвалят за хорошо выполненную работу;
  - **уважение** — другие люди ценят мнение индивида, его мысли и поступки.
- ✓ **Дополнительные источники.** Подобные источники в основном внешние. Общаясь с известными, могущественными и популярными людьми, мы как бы ассоциируем себя с ними, что становится источником улучшения самоощущения. В психологии даже есть специальный термин — *отраженная слава.*
- ✓ **Моральные принципы.** Быть хорошим гражданином и жить в соответствии с правилами и стандартами общественного поведения.

Некоторые ученые считают, что, кроме упомянутого выше, на самоуважение оказывают влияние робость и социальное одиночество. Оптимистичные и общительные люди, как правило, оценивают себя и свою деятельность выше. Можно сделать вывод, что для того, чтобы чувствовать себя хорошо, нужно быть общительным и иметь много друзей.

Общение

Не может быть никаких сомнений в том, что люди — социальные существа. Некоторые чрезвычайно общительны, но большинство предпочитают умеренно общаться. В случае если у человека вообще отсутствует всякий интерес к общению, вполне вероятно наличие у него *шизоидного расстройства личности* (подробности — в главе 16).

Основными типами взаимоотношений между людьми считаются отношения между мужем и женой, братом и сестрой, между друзьями. Как человеку удается преодолевать барьер, разделяющий его собственное "Я" и "Я" людей из "внешнего" мира? Психологи рассматривают эту проблему с точки зрения отношений между матерью (или другим опекуном) и ребенком.

„All you need is love"

Все, что тебе нужно, — это любовь. (Beatles)

В ходе анализа взаимоотношений между опекуном (любой человек, который заботится о ребенке, включая родителей) и ребенком ученые выдвинули концепцию *привязанности*. Крупнейшим специалистом в этой области считается Джон Боулби. Он полагал, что младенцы полностью зависимы от своих опекунов во всем, кроме одного: они способны "привязываться", т.е. формировать взаимоотношения, гарантирующие им удовлетворение потребностей. Подобный феномен называется *поведением привязанности*. Опекун, ухаживающий за ребенком, рассматривается им в качестве *объекта привязанности*. Если ребенок знает, что может установить контакт со своим опекуном в любой момент, он чувствует себя в безопасности и более спокоен.

Дж. Боулби рассматривал привязанность в качестве важной составляющей, которая способствует плодотворной и здоровой с психологической точки зрения жизни. Дети могут страдать от депрессий, беспокойств и в целом находиться в некомфортном психологическом состоянии, если им не хватает такой формы

общения с опекуном. В 1950-х годах проводилось исследование психического статуса младенцев, подвергшихся длительным срокам госпитализации (явление *госпитализма*). Было документально подтверждено наличие у этих детей серьезных проблем, которые выражались в последствиях психической *депривации* (лишение или обеднение психической, прежде всего эмоциональной, стимуляции).

В 1959 году Х. Харлоу провел интересное исследование с участием обезьян. В ходе его он помещал детенышей обезьян в клетку с двумя макетами самок. Один из них был сделан из мягких материалов и не имел кормушки, другой — из металлической проволоки, но с кормушкой. Несмотря на наличие кормушки у проволочного макета, обезьянки предпочитали мягкий. Во втором исследовании Харлоу лишал детенышей обезьян общения с другими обезьянами на шесть месяцев. После того как животных выпускали в общий вольер, их поведение заметно походило на поведение подавленного и беспокойного человека. Они демонстрировали высокий уровень замкнутости, нервозности и имели тенденцию причинять себе вред (например кусали самих себя).

Стили привязанности

Дж. Боулби представил идеальный вариант привязанности, но кроме него существует, конечно, множество других *стилей привязанности*. Некоторые ученые для определения природы возникновения и степени привязанности ребенка использовали методику *непривычной ситуации*. Для этого ребенка и его мать помещали в комнату, в которой находились игрушки. После этого мать выходила. Исследователи продолжали наблюдение за ребенком. Через некоторое время в комнату входил незнакомый человек. В этот момент фиксировалась реакция ребенка. В конце эксперимента в комнату возвращалась мать, а реакции ребенка также регистрировались.

Это исследование проводилось учеными, чтобы получить ответы на следующие вопросы.

- ✓ Использует ли ребенок мать в качестве надежной опоры для исследования окружающей среды? *Надежная опора* — это своеобразное безопасное место, откуда ребенок может совершать вылазки, связанные с изучением окружающего мира.
- ✓ Начинает ли ребенок беспокоиться или негодовать после ухода матери?

- ✓ Если реакцией ребенка стало негодование, то происходит ли это потому, что ему нравится быть вместе с матерью, или потому, что он боится, что она больше не вернется?
- ✓ Какова реакция ребенка после возвращения матери? Ребенок этому рад, проявляет обиду или ведет себя сдержанно по отношению к ней?

По результатам ответов на эти вопросы исследователями были определены три основных стиля привязанности.

- ✓ **Надежная привязанность**. Для детей с таким стилем привязанности характерно следующее:
  - восприятие матери в качестве надежной опоры для изучения своего окружения;
  - выражение слабого протеста в момент ухода матери, быстрое прекращение беспокойства вследствие веры в ее возвращение;
  - дружелюбное (но не более того) поведение с незнакомцами;
  - действия для установления полноценного контакта с матерью после ее возвращения.
- ✓ **Амбивалентная привязанность**. Дети, чье поведение соответствует этому стилю привязанности, ведут себя следующим образом:
  - они не воспринимают мать в качестве надежной опоры для изучения мира;
  - иногда противятся установлению первичного контакта с матерью, но после установления сильно сопротивляются любой попытке разорвать контакт;
  - в присутствии незнакомых людей ведут себя отстраненно, а иногда даже агрессивно;
  - в момент ухода матери очень плачут, их трудно успокоить.
- ✓ **Избегающая привязанность**. Для детей, проявляющих такой стиль привязанности, характерно следующее:
  - они выглядят так, будто им требуется меньше внимания со стороны матери;
  - им все равно, остается мать или уходит; если они плачут, то не потому, что она ушла, а потому что чувствуют себя одиноко;

- после возвращения матери они могут ее избегать или полностью игнорировать.

Рассмотрим понятие *соответствия*, определяющего степень конгруэнтности реакций и взаимных ожиданий опекуна и ребенка исходя из их темпераментов и личностных качеств. Иногда общение детей и родителей отличается полной гармонией, но порой они вообще друг друга не понимают. Если, например, мать весьма энергичная и нервная особа, а ребенок очень спокойный, то ей будет трудно установить с ним контакт.

Общение в семье и с друзьями

Семья состоит минимум из двух человек, находящихся в кровном родстве, браке или усыновлении и ведущих общее хозяйство. В последние 20 лет, вследствие резкого увеличения количества разводов, дети приучаются воспринимать два набора родителей, полукровных братьев и сестер и проводить выходные дни по очереди с одним из родителей. Хотя институт семьи сильно изменился, однако основные ее базовые функции остались.

Модель функционирования семьи по С. Мак-Мастеру определяет шесть основных компонентов, необходимых для успешного ее существования.

- ✓ **Решение проблем.** Способность семьи решать возникающие проблемы помогает сохранить ее функционирование.
- ✓ **Обмен информацией.** Ясный и прямой обмен информацией в семье позволяет подготовиться к предстоящим событиям.
- ✓ **Роли.** Для каждого члена семьи характерен определенный вариант поведения и выполняемых обязанностей.
- ✓ **Эмоциональная отзывчивость.** Все члены семьи способны к различным эмоциональным проявлениям по отношению друг к другу.
- ✓ **Контроль за поведением.** В каждой семье существуют свои собственные правила и стандарты поведения.
- ✓ **Функциональность семьи в целом.** Способность семьи к разрешению ежедневных проблем с учетом предыдущих пяти параметров.



Дети разведенных родителей

Большая часть научных исследований подтверждает, что совсем необязательно развод родителей неблагоприятно сказывается на детях. Однако в отдаленной перспективе на мальчиках развод родителей отражается все-таки сильнее, чем на девочках. Дело здесь не в разводе как таковом, а в его причине. Если родители постоянно ссорятся, то и последствия развода у такой пары могут быть более тяжелыми. Психологи рекомендуют родителям не вести разговоры о разводе в присутствии детей и в целом постараться до минимума сократить внешние проявления существующего между ними конфликта.

Психолог Диана Баумринд исследовала процесс воспитания детей родителями. Она выделила три основных стиля воспитания: *авторитарный*, *авторитетный* и *либеральный*.

- ✓ **Авторитарный.** Такие родители строги со своими детьми и управляют ими в диктаторской манере. Подобный стиль воспитания приводит к тому, что дети становятся либо чересчур пассивными, либо крайне непослушными, а иногда даже относятся к своим родителям враждебно.
- ✓ **Авторитетный.** Поступающие таким образом родители воспитывают детей в более демократичной атмосфере. Они выслушивают точку зрения ребенка, но не забывают при этом поддерживать полный контроль над ним и сохранять родительский авторитет. Подобная система воспитания весьма благотворно сказывается на детях, поэтому со временем они становятся общительными, талантливыми и хорошо приспособленными.
- ✓ **Либеральный.** При таком варианте воспитания различают два типа родителей.
  - **Снисходительные.** Эти родители считают, что детям можно разрешать практически все, они избегают авторитарного стиля воспитания и не насаждают дома дисциплину. Самостоятельно вовлекают детей в дискуссии, чтобы избежать их отчуждения при возникновении той или иной проблемы.

- **Безразличные**. Такие родители очень невнимательно относятся к детям. Это происходит в силу различных причин: занятость своей карьерой, наркотики или крайняя сосредоточенность на собственной жизни. Как правило, дети таких родителей вырастают плохо подготовленными к трудностям взрослой жизни.

Брат мой — Враг мой?

По мнению психологов, появление брата или сестры способствует более быстрому психическому развитию ребенка. Они создают особую семейную среду, которая без них была бы совершенно иной, и способствуют развитию дружеских, товарищеских или любовных качеств. Иногда они даже выступают в качестве ролевых моделей. Ниже приводятся три основные функции братьев и сестер по отношению друг к другу.

- ✓ **Взаимное регулирование**. Их действия подобны действию резонатора, т.е. они выступают своего рода зеркалом, в котором отражается сам человек и на котором можно опробовать себя в новых вариантах поведения.
- ✓ **Прямые услуги.** Распределение домашних обязанностей, прямая поддержка в трудных ситуациях (в поездках, при выполнении уроков или советы, касающиеся моды).
- ✓ **Взаимодействие с родителями.** Формирование союзов и коалиций в случае необходимости противостоять воле родителей.

Часто между родными братьями и сестрами возникают конфликты и ссоры, в основе которых лежит *соперничество*. С возрастом, как правило, острота подобных отношений сглаживается.

Дружеские узы

Психологи Виллард Хартеп и Нэн Стивенс провели большое научное исследование, касающееся феномена *дружбы*, под которым они понимали взаимоотношения между двумя интересными друг другу людьми. Установлению дружеских отношений способствуют умение находить хороших людей в разных ситуациях, честность и умение улаживать возникающие конфликты.

Друзья, как правило, очень похожи на нас самих. Это может выражаться одинаковым возрастом, полом, этнической принадлежностью и способностями. Также друзья имеют тенден-

цию вести одинаковый образ жизни. С возрастом друзьями часто становятся сослуживцы, т.е. люди, находящиеся на одной социально-экономической ступени.

Дружеские взаимоотношения оказывают позитивное влияние на психологическое благополучие и состояние здоровья. Люди, имеющие хороших друзей, гораздо общительнее, они уверены в себе и отзывчивы.

Глава 13

Знать себя, знать людей

В этой главе...

- ✓ Развитие социальных навыков с пользой для себя
- ✓ Объяснение поведения соседа
- ✓ Знакомство с самим собой
- ✓ Общение на профессиональном уровне

Для преуспевания в социальной среде каждый человек должен иметь минимальные *социальные навыки*, которые можно определить как способность к общению и взаимодействию с окружающими таким образом, чтобы решать свои задачи, не мешая при этом другим людям достигать их целей.

Ниже в этой главе обсуждается четыре самых важных навыка социального общения: понимание поведения других людей, понимание своего собственного поведения, жизнь с другими людьми и помощь им, а также общение.

Наблюдение за людьми

Качество, помогающее индивиду понимать себя и других, называется *социальным мышлением.* Именно оно определяет способность наблюдать за людьми и анализировать их действия, приходя к определенным выводам. Часто это происходит незаметно для нас, а выводы мы делаем на основе имеющегося жизненного опыта.



Делать выводы о намерениях и характерах людей, основываясь лишь на своих наблюдениях, отнюдь не просто, в психологии этот процесс называется *личностным восприятием.* В ходе этого процесса каждый из нас что-то предполагает.

- ✓ Мы предполагаем, что люди активно и сознательно формируют свою манеру поведения. Таким образом, если человек ведет себя как-то по-особому, можно предположить, что делается это намеренно (см. главу 1).
- ✓ Еще одно предположение очень распространенно: люди ведут себя так же, как и мы, так же думают и чувствуют. Полагая так, мы на основании собственного опыта судим о поведении других.

Объяснение поведения других людей

Довольно трудно найти обоснование тому, почему люди поступают так, а не иначе. Несмотря на это, мы снова и снова пытаемся объяснять чье-либо поведение.

Моментальное обоснование

Что такое любовь с первого взгляда? Возможно, ответ поможет найти научное исследование сферы *моментальных суждений*. Подобная оценка людей осуществляется мгновенно, автоматически и на бессознательном уровне.



У людей есть два типа подсказок для обоснования моментальных суждений.

- ✓ **Статические подсказки.** К ним относится то, что не сильно подвержено изменениям: внешний вид, пол и телосложение. Все это помогает проводить *оценочную характеристику* определенного человека.
- ✓ **Динамические подсказки.** К этим подсказкам относятся те, которые имеют тенденцию быстро изменяться. Сюда можно отнести выражение лица и манеры.

Как произвести впечатление

Моментальные суждения — начало процесса оценивания человека. Более глубокий анализ проводится в ходе *составления впечатления*. По мере узнавания человека мы начинаем оценивать его опыт, знания и характер, стараясь при этом получить полную картину. В этом контексте полезно будет вспомнить популярную теорию Соломона Аша о составлении впечатления,

в которой рассматриваются *центральные черты*, на основе которых можно анализировать замеченные особенности. Это похоже на внутреннее ощущение того, что определенные особенности могут следовать одна за другой.

Теория скрытой индивидуальности

Дж. Брунер и Р. Тагиури рассматривали способность людей руководствоваться внутренним ощущением при определении характерных черт в контексте *имплицитной теории личности*. Люди знают, что определенные черты могут сочетаться; например, считается невежливо прерывать говорящего, поэтому в существующей у индивида имплицитной теории личности прерывание собеседника и грубость "сочетаются".

В основе имплицитной теории личности лежит феномен стереотипа. Стереотип — это своего рода кратчайший путь, необходимый для мышления при оценке человека. Память не в состоянии сохранить индивидуальные особенности каждого человека, которого мы встречали. Вместо этого мы распределяем людей по категориям; так образуются определенные стереотипы.

Понимание причин поведения других людей

Людям свойственно оценивать поступки и манеру поведения других. Человек может считать, что его поведение или зависит от него самого (внутренняя причина), или вызвано его окружением (внешняя причина).



При оценке чьего-либо поведения учитываются, как правило, три важных фактора.

- **Постоянство.** Мера того, насколько одинаково ведет себя индивид в различных ситуациях; определяется его личностными качествами.
- **Своеобразие.** Мера того, насколько манера социального поведения индивида уникальна.
- **Консенсус.** Мера того, насколько поведение индивида определяется особенностями социальной ситуации.

Существует большое количество возможных комбинаций этих трех составляющих. Доказано, что если индивид демонстрирует в своем поведении высокое постоянство при высоком своеобразии и низком консенсусе, то окружающими это расценивается как

личностная (внутренняя) атрибуция (приписывание внутренней причины тому или иному поведению). *Ситуативная (внешняя) атрибуция* (приписывание причин поведения особенностям ситуации) имеет место в случае поведения с низким уровнем постоянства и своеобразия при высоком уровне консенсуса.

Ошибаться — это нормально



Постоянная ошибка, свойственная всем людям, называется *основная ошибка атрибуции*. Она заключается в том, что, как правило, люди недооценивают роль внешних факторов в ходе оценки чьего-либо поведения. Это происходит потому, что, не располагая достаточной информацией об этом индивиде и его поведении в различных ситуациях, мы придаем слишком большое значение личностному фактору.

Людям также свойственно считать, что внешние обстоятельства больше влияют на их собственное поведение, чем на поведение других людей. Скорее всего, это связано именно с тем, что о себе мы уж наверняка знаем намного больше, чем о других. Успехи мы приписываем личным качествам, а неудачи — внешним обстоятельствам. По отношению к другим людям считаем наоборот.

Представление объяснения

Л. Фестингер и Дж. Карлсмит провели классическое научное исследование: они поручили испытуемым выполнять некую скучную и даже нудную работу, после чего дали им деньги и попросили сказать другим людям, что она была очень интересной. Наблюдение велось за двумя группами. В первой группе каждому испытуемому заплатили по одному доллару, во второй — по 20 долларов. Получившие один доллар отзывались о проделанной работе как о более интересной по сравнению с теми, кто получил 20 долларов. Это исследование наглядно продемонстрировало наличие так называемого *когнитивного диссонанса* — процесса изменения взглядов, с тем чтобы они соответствовали поступкам. Получившие один доллар сделали вывод, что, раз им заплатили так мало, значит работа не была такой скучной. По мере увеличения суммы люди воспринимали задачу как нечто вступающее в противоречие с их взглядами.

Когнитивный диссонанс может много поведать нам о нас самих и вовлечь в процесс *самоатрибуции*. Дэрил Бэм разрабо-

тал теорию самовосприятия, в которой утверждается, что сделать выводы о собственном поведении можно, наблюдая за другими людьми. Тут действует тот же механизм. Если возникает диссонанс между поступками и убеждениями, люди склонны менять последние, так как обычно используют наблюдения за внешними проявлениями своего поведения как средство проверки своих убеждений.

В ходе оценки своего поведения люди часто испытывают чувство вины, связанное с искажением интересов. Три варианта искажений распространены больше других.

- ✓ **Эффект ошибочного консенсуса.** Это искажение связано с тенденцией переоценивать типичность мнений и вариантов поведения, особенно нежелательных ("все так поступают"). Как правило, люди обращают внимание на консенсус, который согласуется с их точкой зрения.
- ✓ **Эффект ошибочной уникальности.** Для этого эффекта характерна недооценка индивидом того факта, что переживаемые им состояния и проблемы отнюдь не уникальны и широко распространены.
- ✓ **Самопомеха.** При неудачах людям свойственно искать причину в чем угодно, только не в самих себе. Делается это для защиты своего имиджа и чувства собственного достоинства. Иногда так поступают спортсмены, симулируя травму (самопомеху), чтобы не проигрывать столь явно.

Общаться не так легко, как кажется на первый взгляд

Никто не сомневается в необходимости для индивида навыков общения. Психологи О. Харги, К. Сондерс и Д. Диксон предложили модель *межличностных коммуникаций.* Они определили несколько наиболее важных принципов процесса коммуникаций. Каждый человек, участвующий в процессе общения, привносит в него свои мотивы, знания, отношения, личностные характеристики и эмоции. Различные ситуации подразумевают различные стили общения. Это хорошо заметно на примере формального или неформального общения.

Любое общение преследует определенную цель, а иногда и решение сразу нескольких задач. Сам разговор может видоизменяться в зависимости от этого.

На форму общения влияют и так называемые *промежуточные процессы*. Промежуточным может считаться любой психический процесс, оказывающий непосредственное влияние на достижение цели общения. Самый важный из них — процесс *фокусировки* (на том, чему придается наибольшее значение). Также имеет значение способ объединения текущего процесса общения с полученными знаниями. Ну и *вывод*, конечно, тоже важен.

Большую роль в процессе общения играет *обратная связь*, т.е. реакция партнера на сам процесс общения, которая говорит об успешности коммуникации в целом.

Для того чтобы научиться хорошо общаться, следует овладеть тремя специфическими навыками: задавать вопросы, объяснять и слушать.

Как задавать вопросы

Самое важное для успешного общения — *умение задавать вопросы*. Их задают для того, чтобы начать разговор, узнать необходимую информацию и продемонстрировать собеседнику свою заинтересованность в обсуждаемом вопросе. Существует несколько различных типов вопросов. Например, знаменитый райкинский "Где вы были с восьми до одиннадцати?" относится к *вопросам-припоминаниям*, т.е. таким, которые задаются при необходимости что-то вспомнить. Кроме того, собеседнику задают вопросы, необходимые для анализа, оценки или решения какой-либо проблемы. Вопросы, называемые *закрытыми*, требуют односложного ответа "Да" или "Нет". На *открытые* вопросы следует давать развернутый ответ.



Задавать вопросы — это настоящее искусство. Желательно, чтобы в самом вопросе содержался контекст и структура обсуждаемой темы. Можно начать, например, со слов: "У меня три важных вопроса". Такое начало способствует хорошему общению. Смысл подобного заключается в том, чтобы непринужденно заставить собеседника говорить о том, что вам нужно. Иногда необходимо намекнуть, что именно вас интересует; это называется *побуждение и реферирование.*

Как объяснять

Кроме умения задавать вопросы при общении, весьма важно умение объяснять. Объясняя, мы сообщаем информацию, вносим ясность или демонстрируем свою точку зрения.



Полноценное объяснение весьма полезно при отстаивании определенной точки зрения в разговоре. Хорошим можно считать объяснение, сделанное четко, ясно и с опорой на знания, которыми обладает слушающий человек. Желательно излагать мысли по возможности кратко и с наименьшим количеством слов-паразитов. При несоблюдении этих требований нарушается плавность беседы, и собеседник может просто потерять интерес.

Иногда полезно сделать паузу и понаблюдать, как собеседник усваивает полученную информацию. Также следует пользоваться языком, на котором привык говорить собеседник. Не следует сообщать слишком большое количество деталей, говорить много грубых или общих слов — это также может привести к потере интереса с его стороны.

Как слушать

Третий важный аспект эффективного общения — это умение слушать. Односторонние беседы нельзя назвать успешным общением. Психологи дают следующие рекомендации, как стать хорошим слушателем.



- ✓ Подготовьтесь физически и подготовьте окружающую обстановку. Выключите радио, устраните внешние шумы. Сядьте так, чтобы хорошо слышать собеседника.
- ✓ Следите за тем, чтобы ваши предубеждения и предвзятое отношение не помешали слушать собеседника. Мысленно настройте себя на внимательное отношение.
- ✓ Поддерживайте внимание к обсуждаемой теме, мысленно задавая себе вопросы по ней.
- ✓ Старайтесь не прерывать собеседника.
- ✓ Мысленно распределите сообщаемую собеседником информацию по категориям, например, таким как “кто”, “что”, “когда”, “почему” и “как”.
- ✓ Не используйте *блокирующие техники*, такие как смена темы или отрицание чьих-либо чувств.
- ✓ Поддерживайте зрительный контакт с собеседником.
- ✓ Кивайте в ответ.

- ✓ Расположитесь лицом к говорящему и сохраняйте открытую позу. Не скрещивайте руки и не отворачивайтесь.
- ✓ Ведите себя спокойно и не крутите в руках какой-либо предмет. Беспокойство говорит о том, что вы не уделяете собеседнику должного внимания.

Отстаивание своих прав

Одна из самых распространенных проблем — неумение отстаивать свои права и заявлять о своих потребностях прямо и уверенно.



Уверенность в себе можно определить как процесс отстаивания своих прав, выражение мыслей, чувств и верований в прямой, честной и подходящей манере, не оскорбляющей других. Многие люди не поступают так из-за боязни предстать в невыгодном свете, не понравиться кому-то или обидеть его.

Уверенность в себе — это опыт социального общения, которому можно научиться. Для этого следует использовать *базовые утверждения*, такие, например, как: "Нет, мне не нравится это" или "Спасибо, но я не хочу этого". Также важно применять *эмпатические утверждения*— фразы, свидетельствующие о том, что вы хорошо понимаете собеседника, но имеете свою точку зрения. Если кто-то начинает беседу с базовых утверждений, а затем продолжает разговор в откровенной манере, это называется *эскалацией уверенности.*



Еще одно хорошее средство для выработки уверенности в себе — это вести диалог от первого лица, а не говорить обезличенно. Я — звучит гордо и заставляет окружающих прислушиваться к вашему мнению.



Постарайтесь разработать свою собственную словесную защиту, используемую при необходимости общения со "скользкими" и грубыми людьми.

- ✓ **Прерывание беседы.** Просто повторяйте какую-нибудь фразу снова и снова. "Я говорю, нет! Могу повторить еще раз. Нет! Нет!"
- ✓ **Затуманивание.** Соглашаться на словах с кем-либо, но при этом оставаться при своем мнении.
- ✓ **Абстрагирование.** Перевод беседы с конкретного на более общий уровень.

Ты не один: социальная психология

В этой главе...

- ✓ А вы чего ждали?
- ✓ Решает большинство
- ✓ Чувство локтя
- ✓ Убедительные аргументы
- ✓ Враждебные намерения
- ✓ Помоги ближнему

Социальная психология изучает социальные причины нашего поведения, которыми завершается построение биопсихосоциальной модели поведения человека (см. главу 1). Социальные психологи уже давно говорят о том, что многие аспекты поведения объясняются такими факторами, как социальные нормы, гендерные роли (зависимость поведения индивида от пола), конформность (соответствие существующим нормам) и социальное давление.

Наши роли

Каждый человек существует в *социальной матрице* — сложной, многоуровневой системе социальных отношений. Она включает отношения в самых разных социальных группах — от семьи до производственного коллектива. Каждый уровень социальных отношений обусловливает определенные *нормы* индивидуального поведения, т.е. требования, предъявляемые к действиям индивида. Каждая социальная группа, культура и даже субкультура характеризуется своими собственными социальными нормами.

Нормы значительно упрощают сложные социальные ситуации, автоматизируя наше поведение. Исследования показали, что социальное взаимодействие протекает более плавно и отличается большей эффективностью в тех группах, где его нормы четко определены.

Многие социальные нормы универсальны. Например, норма приветствия. Почти во всех культурах обращение к людям, занимающим более высокое социальное положение, характеризуется большей почтительностью, и наоборот. Социальные нормы находят свое отражение даже в структуре некоторых языков. В испанском и французском, например, форма местоимений ("ты", "вы") определяется тем, насколько близко знакомы собеседники.

Факт существования всеобщих социальных норм неоспорим, но имеются также и культурные различия. Параметры *личного пространства*, т.е. физического пространства, занимаемого индивидом, меняются в зависимости от культуры.

Социальная норма, определяющая требования к поведению человека в определенных ситуациях, называется *ролью*. Каждый из нас выступает одновременно в нескольких социальных ролях (студент, работник, брат, отец, и т.д.), обусловливающих наше поведение в различных ситуациях. Как правило, ролевые требования четко определены. Попытка изменить существующее положение означает нарушение социальных норм.

Гендерные роли, т.е. социальные предписания относительно адекватного поведения мужчин и женщин, — влиятельный фактор, обусловливающий поступки индивида. Со временем гендерные роли меняются. Однако какими бы значительными ни были изменения гендерных ролей, полное стирание различий между мужчиной и женщиной нам пока не грозит.



Вжились в роль

Осознание своей социальной роли оказывает мощное влияние на наше поведение. Часто социальная роль подавляет нашу индивидуальность. В 1972 году Филип Зимбардо провел знаменитый *Стэнфордский эксперимент*. На определенный период студентам-добровольцам предстояло стать "заключенными" и "надсмотрщиками" в импровизированной тюрьме. "Камеры" устроили в подвальном помещении корпуса психологии Стэнфордского университета. Через неделю эксперимент пришлось прекратить.

Психически здоровые, нормальные в других отношениях студенты стали чересчур серьезно воспринимать свои роли. "Надзиратели" грубо и бесчеловечно обходились с "заключенными", те искренне возненавидели "надзирателей" и были готовы на все, чтобы выжить в "тюрьме". Другими словами, участники настолько вжились в роли, что утратили чувство реальности.

Один как Все, и Все на одного

Иногда требования общества к отдельным членам выражаются открыто, в виде законов и правил. Однако давление социальных групп может быть и непрямым, скрытым.

Конформность

Конформность — усвоение человеком определенных поведенческих норм и социальных ценностей под давлением социальных групп (реальных или воображаемых). Конформность следует отличать от *конформизма*, т.е. отсутствия собственной позиции, пассивного принятия существующих моделей поведения и образа мыслей.

В 1937 году Музафер Шериф исследовал феномен давления социальных групп на индивида. Участникам группового эксперимента предлагали определить длину светового луча в темной комнате. М. Шериф обнаружил, что если большинство членов группы (они были в сговоре с экспериментатором) называли заведомо неверные величины, то индивид был склонен менять свою точку зрения, подстраиваясь под большинство. К тем же результатам пришел С. Аш в 1955 году. Группу людей попросили определить длину линий. Опять-таки отдельные индивиды отказывались от своего первоначального мнения только для того, чтобы их ответы не расходились с ответами остальных. Оба эксперимента — наглядный пример подчинения индивида давлению группы, пусть даже непрямому.

Подчинение — крайняя степень конформности, зачастую вступающая в противоречие со здравым смыслом.



Шокирующий эксперимент

В 1965 году Стэнли Милгрэм провел экспериментальное исследование феномена подчинения. Участникам эксперимента предстояло задавать "объекту", роль

которого играл один из ученых, определенные вопросы. В случае неверного ответа к "объекту", находящемуся за перегородкой, следовало применять электрический ток. Причем с каждым последующим ошибочным ответом напряжение увеличивалось, доходя до 450 вольт. На определенном этапе "жертва" начинала кричать и молить о пощаде. Ученый в белом халате и с блокнотом в руке, стоящий рядом с участниками эксперимента, настаивал на его продолжении, невзирая на мольбы "объекта".

На самом деле к "объекту" не применяли электрошока, он просто симулировал страдания, о чем не догадывались участники эксперимента. Однако самым шокирующим в этом эксперименте было то, что 63% его участников полностью подчинились указаниям экспериментатора и дошли до 450 вольт.



Ученые называют восемь факторов, повышающих конформность индивида в данном случае.

- ✓ **Эмоциональная изоляция от жертвы.** Чем ближе отношения между индивидом и жертвой, тем ниже вероятность проявления жестокости. И наоборот, безликая жертва вряд ли вызовет сострадание.
- ✓ **Близость ответственного лица.** Чем ближе к индивиду находится ответственное лицо, тем выше конформность индивида.
- ✓ **Полномочность ответственного лица.** Индивид скорее склонен подчиняться ответственному лицу, представляющему общепризнанную, законную организацию.
- ✓ **Численность группы.** Группа из трех–пяти человек оказывает максимальное влияние на индивида. Увеличение или уменьшение численности группы ослабляет эффект.
- ✓ **Единодушие.** При единомыслии членов группы индивиду труднее оставаться при своем мнении.
- ✓ **Сплоченность.** Чем прочнее связи между членами группы, тем бо́льшее давление испытывают отдельные ее члены. Униформа, внешнее единообразие — один из способов повышения сплоченности.

- ✓ **Социальное положение.** Люди с более высоким социальным положением более влиятельны и авторитетны.
- ✓ **Публичность.** Гораздо легче не соглашаться с большинством анонимно, когда оппозиция индивида не предается огласке.

Работа на публику

Присутствие других людей действует на нас стимулирующе, это называется *социальной фасилитацией*(содействием).

Однако Роберт Зайонц обнаружил, что присутствие других улучшает наши результаты только в том случае, если мы занимаемся простой деятельностью. Если же деятельность сопряжена со значительными трудностями, присутствие посторонних скорее затрудняет задачу, чем облегчает ее (явление *социальной ингибиции*).

Чем плох колхоз

В одном любопытном эксперименте участников, объединенных в группы по шесть человек, попросили хлопать в ладоши как можно громче. Затем каждый из участников делал то же самое, но уже отдельно. Как показали измерения, уровень шума, произведенного группой, был ниже, чем уровень шума, произведенного отдельным участником. Это пример *социального паразитизма.* Коллективный труд, устраняющий индивидуальную ответственность, непроизводителен.

„Остаюсь неизвестным Вам..."

Ослабление индивидуальности и снижение личной ответственности ведет к ослаблению внутренних ограничителей. Такое явление называется *деиндивидуализацией.*

Анонимность, слияние с толпой порождает иллюзию свободы. Статистика показывает, что дети со стертой индивидуальностью более склонны к воровству. Очевидно, анонимность способствует антиобщественному поведению, что лишний раз дает повод задуматься об обезличивании человека в современном обществе.

Думать лучше хором

В 1971 году И.-Л. Джэнис открыл еще один негативный аспект влияния социальных групп — *групповое мышление.* Групповое мышление подразумевает подавление инакомыслия ради

сохранения единства группы. Давление группы при этом может быть как сознательным, так и неосознанным. Джэнис предложил восемь признаков группового мышления.

- ✓ **Иллюзия неуязвимости.** Если члены группы чувствуют себя защищенными, они более склонны к подавлению инакомыслия.
- ✓ **Уверенность в моральном превосходстве группы.** Вера в собственную непогрешимость не способствует осознанию своих недостатков.
- ✓ **Рационализация.** Коллективное отстаивание интересов группы способствует единомыслию.
- ✓ **Предубежденное отношение к оппонентам.** Результат предвзятости по отношению к инакомыслящим — игнорирование их взглядов.
- ✓ **Давление на индивида.** Отдельные члены группы испытывают давление, вынуждающее их соглашаться с большинством под страхом изгнания.
- ✓ **Личная цензура.** Отдельные члены группы опасаются высказывать свои взгляды, если они не согласуются с общепринятыми.
- ✓ **Иллюзия единства.** Случаи внутреннего инакомыслия не предаются огласке, поэтому создается впечатление, что его просто не существует.
- ✓ **Общественная цензура.** Некоторые члены группы принимают активное участие в выявлении и искоренении инакомыслия.

Групповое мышление может причинить немало бед. Любая альтернатива существующему положению, в том числе более прогрессивная, игнорируется. Не уделяется должного внимания реальным проблемам, что делает их фатальными.



Избежать группового мышления помогут следующие меры.

- ✓ Поощрение открытого обмена мнениями.
- ✓ Внимание к независимому мнению.
- ✓ Поддержка внутренней оппозиции.

Убеждение

Убеждение — эффективный инструмент социального взаимодействия. Существует две его формы.

- ✓ **Прямое убеждение.** Убеждаемый активно усваивает предлагаемую информацию. Доказано, что если человек глубоко размышляет над чем-либо, происходящие изменения в убеждениях или мнении более устойчивы.
- ✓ **Непрямое убеждение.** Это процесс опосредованной передачи информации через ассоциации, как положительные, так и отрицательные (например, реклама товаров с участием известных личностей). Непрямое убеждение рассчитано на врожденную способность человека к установлению ассоциативных связей (см. главу 8).



Психологи рекомендуют не информировать людей о том, что те стали объектами убеждения, иначе оно не возымеет действия. Наоборот, убеждение должно быть как можно более ненавязчивым, иначе ваши аргументы будут встречены контраргументами. Эффективность убеждения определяется четырьмя факторами.

- ✓ **Качества убеждающего.** Доводы убеждающего, если он производит впечатление заслуживающего доверия человека, кажутся более вескими, потому что:
  - компетентность располагает к доверию, но только в случае своей неоспоримости;
  - люди склонны прислушиваться к советам людей, которые кажутся им честными и надежными;
  - большинство из нас легче поддаются убеждениям людей с приятной наружностью или располагающим характером;
  - большое значение имеет сходство: чем его больше между убеждающим и убеждаемым, тем эффективнее убеждение.
- ✓ **Характеристики сообщения.** Выделяют такие типы аргументации:
  - **интеллектуальная аргументация** — для образованных людей с аналитическим складом ума более убедительными будут рациональные, логически обоснованные доводы;

- **эмоциональная аргументация** — люди гораздо больше доверяют своим непосредственным эмоциям и впечатлениям;
- **фактор страха** — довольно эффективный способ убеждения (особенно в антирекламе наркотиков, алкоголя и табака) при условии, что дается ясное объяснение и предлагается альтернативный вариант поведения;
- **двусторонние аргументы** — убеждающий сравнивает свои аргументы с альтернативными, что создает впечатление справедливости и объективности.

✓ **Способ подачи информации.** Лучший способ убедить кого-либо в чем-либо — это вовлечь убеждаемого в активную обработку информации, которая подразумевает повышенное внимание адресата, осознание и запоминание сообщения и последующие конкретные действия. Чем больше умственной энергии затрачивается на обработку информации, тем лучше она усваивается.

✓ **Качества убеждаемого.** Замечено, что чем старше человек, тем труднее заставить его изменить свои взгляды и убеждения, и наоборот. В возрасте 20—25 лет люди легче всего поддаются убеждению. В этот период человеку нужно принимать важные решения и перерабатывать большой объем информации (получение образования, выбор будущей профессии, поиски своей социальной ниши и т.д.), и возможно, именно поэтому устойчивость к убеждению снижается.



В 1970 году Д. Кислер предложил тренинг устойчивости к внешнему убеждению. В ходе его выдвигаются заведомо слабые аргументы, опровержение которых помогает человеку укрепиться в своих взглядах, попрактиковаться в отстаивании своих позиций.

Убеждать играючи

В видеоклипе группы *Cake* демонстрируется техника вовлечения людей в активную обработку информации. Один из музыкантов ходит по пляжу с плейером в руках, предлагая отдыхающим послушать новую песню группы и высказать свое мнение. Это очень эффективный способ рекламы. Если бы музыканты просто вывесили плакат с рекламой своего нового альбома, только фанаты обратили бы на него внимание. Прослушивая новую песню и высказывая свое мнение, люди позволяли манипулировать собой.

„Весь мир насилья мы разрушим..."

Почему люди прибегают к насилию? Психологи попытались найти ответ на этот вопрос, изучая одну из форм насилия — агрессию. Агрессию можно определить как намеренно враждебное поведение, не имеющее под собой объективных оснований. Существуют две разновидности агрессии.

- ✓ **Воинствующая агрессия**. Порождается гневом; проявление агрессии — конечная цель.
- ✓ **Инструментальная агрессия**. Служит средством достижения других целей. Применяется, чтобы запугать человека или заставить его поступить вопреки своей воле.

Концепции агрессивного поведения в основном рассматривают причины воинствующей агрессии. Как объяснить неспособность некоторых людей контролировать проявления агрессии? На этот счет есть несколько теорий.

Возможно, существует генетическая предрасположенность к агрессии, "инстинкт насилия". Действительно, некоторые дети уже в раннем возрасте ведут себя более агрессивно. Фрейд считал, что склонность к насилию врожденна. Исследования генетиков показали, что уровень агрессивности монозиготных (однояйцовых) близнецов, как правило, совпадает, в отличие от дизиготных (Раштон, 1986).

Согласно некоторым исследованиям, у заключенных (как мужчин, так и женщин), совершивших преступления с применением насилия, повышен уровень гормона тестостерона в крови (Дэббс, 1988).

Во всем виноват ящик

Результаты исследований свидетельствуют, что чем больше насилия на телеэкране, тем агрессивнее юный телезритель. Психологические исследования подтверждают, что само наблюдение за агрессивным поведением вызывает агрессию. В чем же притягательность насилия для телезрителей?

Вполне возможно, что склонность к агрессии объясняется особенностями деятельности головного мозга. Вероятно, определенные зоны мозга отвечают за активизацию и подавление агрессивного поведения. Клинические наблюдения показывают, что индивидам с поврежденными передними долями труд-

нее сдерживать агрессию, потому что подавление агрессивного поведения считается одной из функций этого отдела мозга.

А может быть, причина агрессии — плохое настроение, чувство неудовлетворенности? Л. Берковиц обнаружил (1989), что чувство неудовлетворенности не всегда порождает агрессию. Оно вызывает гнев, а разгневанный человек просто более предрасположен к агрессивному поведению. Наш мозг и наше тело ожидают соответствующего сигнала, чтобы перейти к агрессивным действиям. Таким сигналом может быть представление о том, что объект агрессии раздражает нас намеренно. Тогда мы применяем насилие.

Согласно *теории социального научения* Альберта Бандуры, агрессивное поведение перенимается от окружающих, особенно если такая модель поведения каким-либо образом вознаграждается. Преимущества агрессивного поведения в нашем обществе очевидны. Неудивительно поэтому, что в такой среде дети вырастают агрессивными.

Насилие на телеэкране в последние годы подвергается критике, что объясняется резким ростом уровня преступности среди молодежи. Согласно социологическому опросу института Гэллапа, в 1972 году среднестатистический американец смотрел телевизор семь часов в день; в настоящее время эта цифра значительно увеличилась. Подсчитано, что в 1990 году семь из десяти программ содержали сцены жестокости, а в телевизионный час пик каждые 12 минут был показан акт насилия.

Рука помощи

Альтруизм, бескорыстная помощь и забота о других людях — излюбленная тема социальных психологов. Пристрастие к этой теме объясняется, по-видимому, тем, что альтруизм — неотъемлемая часть нашей повседневной жизни. Нам даже нравится считать себя людьми отзывчивыми, готовыми помочь другим.

Почему мы помогаем?

Перед тем как перейти к основным теориям относительно того, каковы движущие силы альтруизма, предлагаю провести небольшой эксперимент.



Когда вы будете в каком-нибудь общественном месте, попробуйте проделать следующее.

- ✓ **Эксперимент 1.** Проходя мимо группы людей, как бы ненароком уроните несколько монеток. Затем идите дальше, словно ничего не заметив. Засеките, сколько пройдет времени, прежде чем кто-либо придет вам на помощь и соберет для вас "утерянную" мелочь.
- ✓ **Эксперимент 2.** Сделайте вид, что споткнулись и упали. Затем повторите ваши наблюдения.

Если вы уже провели эти эксперименты, как все прошло? Кто вам помог? Сколько времени на это потребовалось? Вы поняли, почему вам помогли?

Существует множество теорий относительно реальных мотивов помощи людям.

- ✓ **Теория социального обмена.** Я помогаю другим, другие помогают мне.
- ✓ **Теория эгоизма.** Я помогаю людям, потому что мне это выгодно.
- ✓ **Теория генетической обусловленности.** Во мне заложена генетическая программа оказания помощи.

Согласно теории *социального обмена*, помощь другим людям — один из аспектов двустороннего "производства" и "потребления" таких социальных "услуг", как любовь, дружба, поддержка и т.п. Так же как в бизнесе, каждый человек старается добиться максимальной отдачи при минимуме затрат. Если помощь другому человеку обещает "прибыль", которая превышает "затраты", мы оказываем ее. Эта теория звучит убедительно, если принять во внимание то, что помощь другим людям часто сопряжена с неудобствами и даже серьезным риском.

В 1950-х годах вышла книга Эйн Рэнда *Atlas shrugged* ("Атлант пожал плечами"), знаменитый философский роман, "добродетель эгоизма". Если каждый будет заботиться только о себе, в мире наступит благоденствие. Некоторые социальные психологи, подобно авторам теории обмена, также утверждают, что оказание помощи другим мотивировано собственными интересами. Мы отдаем, чтобы получить. Вознаграждение за помощь может быть как внешним (известность, похвала), так и внутренним (освобождение от негативных эмоций, например чувства вины).

Все эти теории довольно циничны, однако результаты исследований в значительной мере подтверждают их правоту. Так, обнаружено, что люди, проявляющие очевидные физиологические симптомы огорчения (частый пульс, ускоренное

дыхание и т.д.) при виде чужой беды, с большей готовностью окажут помощь нуждающимся в ней, чем люди, которых несчастья других не трогают так сильно.

В 1991 году Дэниел Бэтсон решил реабилитировать нашу опороченную добродетельность с помощью своей теории врожденной *эмпатии* (сопереживания, сочувствия) к другим людям, особенно тем, к кому мы привязаны.

В одном исследовании было выявлено, что даже младенцы могут сочувствовать страданиям других. Например, они начинают плакать, когда плачут другие дети. Многие взрослые также расстраиваются при виде неприятностей, происходящих с совершенно посторонними для них людьми. Эмпатия — один из возможных мотивов оказания помощи.



Сочувствую и сопереживаю

Эмпатия и сочувствие — не одно и то же. Эмпатия подразумевает более глубокое личностное понимание страданий другого человека; сочувствие означает нечто более отстраненное, бесстрастное. Эмпатия — это когда мы ощущаем себя на месте страдающего, сочувствие — сожаление о том, что этому человеку плохо.

Там, где нет эмпатии, в игру вступают *социальные нормы*. Помогать людям — социальная норма. Согласно так называемой *норме взаимопомощи*, нам следует оказывать помощь тем, кто помогает нам. Ты — мне, я — тебе. Долг платежом красен. Здесь есть одно "но". Определенная категория людей может воспринять предложенную помощь как оскорбление, как попытку унизить их, особенно если они ничего не могут предложить взамен. Правило взаимопомощи лучше всего действует среди равных.

Другая норма, *норма социальной ответственности*, подразумевает помощь нуждающимся. Однако было обнаружено, что эта норма обычно не распространяется на те случаи, когда мы считаем страдания и неприятности человека его собственной виной. С другой стороны, за фразой "Сам виноват!" часто скрывается желание уйти от ответственности.

Ричард Докинс в своей работе *The Selfish Gene* ("Эгоистичный ген") утверждает, что альтруистические поступки предопределены генетически. Согласно концепции *родственной защиты*, гены побуждают человека помогать родственникам, что обеспечивает сохранение генофонда рода. Исходя из такой посылки, мы меньше склонны оказывать помощь тем людям, с которыми не состоим в родстве.

Когда мы помогаем?

При исследовании психологических мотивов альтруизма было отмечено весьма интересное явление: в присутствии окружающих люди менее охотно оказывают помощь. В толпе мы вообще обращаем меньше внимания на других людей.

Что еще более странно, в таких ситуациях нам труднее адекватно интерпретировать поведение людей, свидетельствующее о том, что они нуждаются в нашей помощи; мы становимся менее восприимчивыми к их негласным призывам. Мы следим за реакцией окружающих, и если они кажутся нам спокойными или безучастными, мы также успокаиваемся и не считаем свою помощь необходимой. Это тем более вероятно, когда мы находимся среди незнакомых людей.

Кроме того, существует так называемая *диффузия ответственности.* Мы всегда надеемся, что поможет кто-нибудь другой, не мы. Если рядом никого не оказалось, мы должны помочь. Но если поблизости есть другие люди, то они наверняка помогут. Те, другие, точно так же надеются на нас. Образуется замкнутый круг, и в результате человек, нуждающийся в помощи, не получает ее.

Однако влияние групп и социального окружения не всегда негативно. Проведенные в 1967 году эксперименты показали, что инициативные действия отдельных членов группы стимулируют деятельность остальных членов группы. Поведение инициаторов выступает *просоциальной моделью* и служит мощным стимулом альтруистических поступков. До тех пор пока кто-нибудь не сделал первый шаг, проявляется так называемый *эффект зрителя.* Это ситуация, когда все только наблюдают за страданиями человека, но никто не оказывает ему конкретной помощи.

А какую роль играют наши чувства? Исследования показали, что счастливые люди охотнее оказывают помощь другим. Означает ли это, что от несчастного человека помощи не дождешься? Если человек не окончательно зациклен на своих проблемах, оказанная кому-нибудь другому помощь может существенно поднять испорченное настроение.

Кому помогают?

Существует интересная закономерность: женщинам помогают чаще, чем мужчинам, а привлекательным женщинам — чаще, чем дурнушкам. Большую роль играет и внешнее сходство. Так, экспериментальным путем было обнаружено, что чем больше человек похож на нас (чертами лица, манерой одеваться), тем охотнее мы окажем ему помощь.

Глава 15

Психологии все возрасты покорны

В этой главе...

- ✓ Начало
- ✓ Первое знакомство
- ✓ Расширяем границы
- ✓ Методом проб и ошибок
- ✓ Учимся
- ✓ Птенцы оперились

Один из самых обширных разделов психологии — психология развития. Она охватывает всю человеческую жизнь от зачатия до смерти.

Некоторые проблемы психологии развития затрагиваются в других главах этой книги. Например, в главах 11 и 12 говорится о становлении личности. О формировании межличностных отношений рассказывается в главе 13. Поэтому в этой главе мы сосредоточимся на физическом, когнитивном (познавательном) и социальном развитии человека. Мы ограничимся возрастным промежутком от зачатия до юности, так как этот период развития наиболее важен.

От зачатия до рождения

Развитие человека начинается с момента его зачатия. При слиянии яйцеклетки и сперматозоида вступают в действие генетические процессы, которые предопределяют поведенческие и психические особенности индивида. При этом образуется новая комбинация генов, так называемый *генотип* — своеобразный код на-

следственной конституции организма. Конкретная реализация генотипа в определенных условиях внешней среды дает *фенотип* — совокупность индивидуальных свойств организма.

X + Y = мальчик

Яйцеклетки и сперматозоиды называют половыми клетками, так как они участвуют в репродуктивной функции организма. Как женские, так и мужские половые клетки, в отличие от других клеток организма, несут гаплоидный, т.е. одинарный, набор хромосом. У нормального человека 46 хромосом (полный набор). При зачатии половину из них дает сперматозоид, а другая половина хромосомного материала поставляется яйцеклеткой.

Содержат 22 пары хромосом гены, задающие программу биологического и психического развития организма.

Половую принадлежность организма определяет 23-я пара хромосом. Половые хромосомы подразделяются на X-хромосомы и Y-хромосомы. Сперматозоиды могут быть носителями как X-хромосом, так и Y-хромосом, яйцеклетки содержат исключительно X-хромосомы. Комбинация половых хромосом при зачатии определяет пол ребенка. У мальчиков 23-я хромосомная пара состоит из X-хромосомы и Y-хромосомы (XY), у девочек — из двух X-хромосом (XX). Таким образом, хромосомный набор отца определяет пол ребенка.

Соединение и разделение

Слияние яйцеклетки и сперматозоида, происходящее вследствие полового акта мужчины и женщины, служит точкой отсчета биологического и психического развития организма. Процесс *пренатального* (внутриутробного) развития включает следующие стадии.

Герминальная стадия (от оплодотворения до двух недель)

1. **Сперматозоид сливается с яйцеклеткой, их одинарные хромосомные наборы объединяются.**

   Этот процесс называется *оплодотворением* и происходит в *фаллопиевых трубах*. Множество факторов может помешать нормальному оплодотворению.

2. **Проходит от 24 до 30 часов, и одноклеточная *зигота* (оплодотворенная яйцеклетка) начинает делиться.**

Деление также происходит в фаллопиевых трубах. В процессе *митоза* каждая хромосома удваивается. Таким образом, образуется идентичный хромосомный набор, который переходит к новой клетке. Деление и рост клеток продолжается и на других стадиях развития нового организма.

3. **Спустя три-четыре дня оплодотворенная яйцеклетка достигает матки.**

   Происходит *имплантация*: зародыш внедряется в слизистую оболочку матки.

4. **Начинается закладка внезародышевых органов.**

   Этот период продолжается до восьмой недели беременности включительно.

Эмбриональная стадия (с 3-й до 8-й недели)

5. **Продолжается интенсивное деление клеток.**

   Эмбрион приобретает черты, присущие организму человека. Начинает формироваться нервная система и другие системы организма.

Фетальная стадия (с 9-й недели до рождения)

6. **Этот период длится вплоть до рождения ребенка.**

   Начинается на третьем месяце беременности. На этой заключительной стадии предродового развития плод чрезвычайно уязвим. Многие психические проблемы вызваны сбоями в процессе формирования головного мозга и нервной системы плода. Умственная отсталость, плохая обучаемость и другие расстройства часто объясняются неправильным развитием плода.



Вам помочь?

Бесплодие может быть вызвано многими причинами: прекращением сперматогенеза и овогенеза (выработки организмом соответственно мужских и женских половых клеток) вследствие преклонного возраста, эндометриоза, воспаления органов малого таза. Оплодотворение происходит не так легко, как это может показаться на первый взгляд, — даже полноценной женщине в самом благоприятном для зачатия возрасте

(20–25 лет) может потребоваться до года, чтобы забеременеть. Искусственное *оплодотворение* (введение семенной жидкости вблизи созревшей яйцеклетки) облегчает зачатие. У некоторых мужчин сперматозоиды не достигают женской половой клетки, которая находится глубоко в фаллопиевых трубах. Зачатие *in vitro*, или "зачатие в пробирке", дает почти стопроцентную гарантию успеха, так как при этом сперматозоид вживляют непосредственно в созревшую яйцеклетку, не полагаясь на случайность.

От пеленок до парты

Проходит 38–40 недель, и счастливой маме показывают здоровенького, крепенького малыша. Младенчество — очень интересный период, когда и физическое, и психическое развитие идет стремительными темпами.

Будем жить!

В течение девяти месяцев внутриутробного развития жизнедеятельность эмбриона полностью зависит от материнского организма. Эта зависимость не заканчивается с рождением ребенка. Хотя все системы новорожденного работают автономно, их нормальное функционирование требует постоянной родительской заботы и внимания.

Все основные модели поведения, необходимые для выживания человека, действуют с момента рождения. Это дыхание, сосание, глотание, срыгивание и отправление естественных надобностей. Перечисленные выше врожденные умения — только часть рефлексов, обеспечивающих выживание новорожденных. Вот еще несколько.

- ✓ **Рефлекс поиска груди.** Если дотронуться до щеки младенца, он поворачивает головку в ту сторону, чтобы взять грудь.
- ✓ **Рефлекс Моро.** Вестибулярная реакция ребенка на ускорение, причиняемое резким поднятием-опусканием тела: он растопыривает руки и пальцы.
- ✓ **Хватательный рефлекс.** Малыш хватается за различные предметы и удерживает их.

О движении

Новорожденные не владеют мышцами тела — не могут самостоятельно двигаться, сгибать и разгибать ручки и ножки, поднимать и удерживать головку. Для выработки координации движений с помощью центральной и периферической нервной системы требуется время. Становление двигательных навыков описано в табл. 15.1.

Таблица 15.1. Основные двигательные навыки в раннем детстве

Возраст (мес.)	Умения ребенка
1–3	Поднимает голову и сидит с поддержкой
4–8	Неподвижно держит голову; оглядывается; хватает предметы, удерживая их большим пальцем; недолгое время может сидеть без поддержки
8–12	Совершает разнообразные движения кистью руки, движения туловищем; может сидеть без поддержки; ползает, чаще пользуется одной рукой (обычно правой); может самостоятельно сесть, держась за что-нибудь; немного ходит с посторонней помощью
14	Стоит без поддержки и самостоятельно ходит
18	Бегает и встает после падения

Когда дети подрастают, они овладевают более сложными двигательными навыками. Они могут бегать, прыгать, бросать и ловить предметы, ездить на трехколесном велосипеде и выполнять другие действия, требующие повышенной координации движений. Сложные двигательные навыки, ловкость движений, владение мышцами кистей рук продолжает развиваться по мере того, как ребенок учится обращаться с мелкими предметами (тонкая моторика).

Развитие мозга и восприятия

В то время как дети учатся пользоваться своими рефлексами и управлять мышцами, их мозг интенсивно развивается. В первую очередь развиваются те отделы головного мозга, которые отвечают за моторные функции. Начинают развиваться соматосенсорные зоны головного мозга, обеспечивающие чувственное восприятие (обоняние, осязание, зрение, слух и вкус). У ново-

рожденных очень хороший слух, они способны отличить голос матери от голосов других людей, что объясняется привыканием к нему еще в утробе. Обоняние и вкус также хорошо развиты. Зрение у новорожденных развито слабо, оно совершенствуется в течение первого года жизни.

Когнитивное развитие

Подобно тому как мы используем дорожные карты или планы городов для ориентации на местности, дети используют для систематизации, репрезентации и интеграции опыта то, что швейцарский психолог Жан Пиаже назвал *ментальными схемами.* Ментальные схемы — это основной способ осмысления реальности. Конструирование ментальной репрезентации реальности — активный процесс.

Различают три основных вида ментальных схем.

- ✓ **Сенсомоторные схемы.** Результат непосредственного взаимодействия ребенка с окружающей средой, лежат в основе понимания причинно-следственных связей. Формируется простая репрезентация элементарных связей между поступками и их последствиями.
- ✓ **Символические схемы.** Представление отношений, усвоенных с помощью сенсорномоторных схем, опосредованно, с помощью символов. Ребенок может думать о предметах, не вступая с ними в прямой контакт.
- ✓ **Операционные схемы.** Внутренние психические процессы с использованием символических репрезентаций объектов. Подразумевают способность к абстрактному мышлению и решению проблем без обращения к конкретным действиям.

Формирование ментальных схем начинается с непосредственного контакта с внешней средой, затем переходит на более абстрактный, символический уровень. В этом суть концепции Пиаже: мы начинаем с конкретного и постепенно переходим к абстрактному.

Размышления о мышлении

Теория когнитивного развития изучает становление мыслительных процессов. Ее основатель — швейцарский психолог Жан Пиаже, который начал размышлять о мышлении, наблюдая за своими детьми.

По своим взглядам Пиаже относится к *менталистам*. Он полагал, что наше внешнее поведение в значительной мере определяется способом осмысления реальности. Для Пиаже было важнее то, как мы думаем о мире, чем то, что мы знаем о нем. Интеллект для Пиаже — это совокупность умственных способностей, помогающих человеку адаптироваться к изменчивой внешней среде. Он считал, что интеллект обеспечивает *когнитивное равновесие* — гармоничный баланс между правилами мышления и представлениями индивида, с одной стороны, и изменчивой внешней средой — с другой.



Два врожденных процесса обеспечивают дальнейшее развитие мышления.

- ✓ **Организация**. Подразумевает комбинирование уже имеющихся ментальных схем с новыми, более сложными. Мы постоянно прибегаем к новым способам интерпретации мира для создания более полной и адекватной его картины.
- ✓ **Адаптация**. Процесс приспособления мышления к требованиям внешней среды. Различают две разновидности адаптационного процесса — ассимиляцию и аккомодацию.
  - **Ассимиляция**. Заключается во включении нового объекта в уже существующие ментальные схемы.
  - **Аккомодация**. Процесс, обратный ассимиляции. Существующие схемы изменяются с учетом вновь поступившей информации.

  Таким образом, познавательное развитие заключается в постоянной ассимиляции, т.е. применении сложившихся представлений для интерпретации внешнего мира, и аккомодации, "подгонке" имеющихся понятий при их несоответствии новой информации. Две эти составляющие процесса адаптации обеспечивают когнитивное равновесие между мышлением человека и внешней средой.

Одной из основных научных разработок школы Ж. Пиаже стала концепция стадий когнитивного развития. Согласно Пиаже, в ходе своего развития человек последовательно проходит следующие стадии: сенсомоторная, дооперационная, конкретных операций и формальных операций. Переход к каждой последующей стадии обусловлен процессами *созревания*.

Сенсомоторная стадия длится два первых года жизни. На ее протяжении ребенок использует рефлекторные действия для приобретения представлений о внешнем мире. Почти так же случайно, как животные в лабораторных опытах, младенец обнаруживает, что может оказывать физическое воздействие на объекты окружающего мира. На основании этих случайных открытий строится дальнейшее поведение ребенка. Сначала он совершает простейшие целенаправленные действия, затем переходит к экспериментальному обучению методом проб и ошибок. Малыш применяет к предметам определенные действия просто для того, чтобы посмотреть, к чему они приводят.

На сенсомоторной стадии развивается также способность к подражанию. Младенцы часто отвечают улыбкой на улыбку или агукают, имитируя взрослых.

Еще одним значительным достижением на этой стадии развития становится формирование *постоянства объекта.* До того как младенец приобретет представление о постоянстве объектов, он проявляет внимание к какой-нибудь вещи, только когда видит ее. Стоит накрыть этот предмет, как ребенок тут же забывает о нем, будто его и не существовало (такое явление называется *ошибкой местоположения*). После того как формируется представление о постоянстве предмета, ребенок старается отыскать спрятанную вещь.

Развитие речи

Согласно официально принятой в психологии концепции развития речи, лингвистические способности считаются врожденными; это означает, что каждый новорожденный обладает ментальными структурами, позволяющими усвоить правила того языка, на котором разговаривают окружающие ребенка люди. Родители могут способствовать развитию речевых навыков, создавая для этого благоприятные условия, поощряя вербальное выражение ребенком своих желаний и мыслей.

Дети учатся говорить постепенно, переходя от произнесения отдельных слов к построению простых фраз и предложений. Становление речевых навыков продолжается в течение первых двух-трех лет жизни ребенка. Вот краткий обзор лингвистических достижений маленького человека.

- ✓ Развитие речевых навыков младенца начинается с агуканья (гуления). На протяжении первых нескольких месяцев младенцы издают звуки в результате природных движений

органов артикуляции (дыхание, сосание, чмоканье). Экспериментируя с плачем, ребенок учится пользоваться своим голосом. Крик ребенка может быть спонтанным или означать реакцию на внешние раздражители. Например, младенец гулит в ответ на гуление своей матери. Участие в подобных "перекличках" способствует установлению психологического контакта между родителями и детьми.

- ✓ Между пятым и седьмым месяцем происходит совершенствование примитивных вокальных умений. В возрасте семи-восьми месяцев младенцы произносят звуки, напоминающие слоги. Легче всего им даются такие открытые слоги, как "ма", "ба", "па".
- ✓ Годовалые малыши начинают употреблять простые односложные слова. Затем отработанные ранее звуки соединяются в такие двусложные слова, как "мама", "папа", "баба" и т.п. Этот процесс продолжается несколько последующих месяцев. В этот период в лексиконе ребенка появляются новые слова, а уже усвоенные служат основой для дальнейшего словообразования.
- ✓ Развитие речевых навыков становится наиболее интенсивным примерно к 18-ти месяцам. Как утверждают Дэйси и Трэверс, словарь ребенка пополняется со скоростью примерно одного слова за каждые два часа. Пик развития речевых навыков продолжается приблизительно до трех лет. В этот период употребление слов становится более дифференцированным. Пользуясь способностью к обобщению, дети начинают составлять простые фразы из двух-трех слов, постепенно переходя к более сложным предложениям.

К четырем годам большинство детей усваивают правила языка и накапливают обширный лексикон. Когда ребенок приходит в садик, его словарный запас составляет примерно 8000 единиц, он умеет адекватно употреблять их в разнообразных коммуникативных ситуациях. Дети могут пользоваться вопросительными и отрицательными конструкциями. Основы языка уже усвоены, остается продолжать обучение, совершенствуя речевые навыки.

Общение

Первые отношения у детей формируются с теми людьми, которые о них заботятся. Как правило, это родители ребенка. Часто младенцы и их родители играют, обмениваясь взглядами,

звуками, прикосновениями. Малыши также часто "играют в гляделки" с незнакомцами. Такое взаимодействие сравнивают с ритуальным танцем, каждое движение которого служит сигналом для партнера. Процесс использования обратной связи для оценки качества социальных отношений называется *реципрокным взаимодействием*. Успешность этого процесса часто зависит от умения родителей адекватно реагировать на поведенческие ориентиры, сообщаемые ребенком.

Качество отношений между младенцем и родителями часто определяется так называемым *критерием соответствия* — между темпераментами и стилями поведения ребенка и его родителей. Некоторые дети открыты, ищут общения, другие более сдержанны. Родительское искусство состоит в том, чтобы приспособиться к темпераменту ребенка.

Круг общения ребенка постепенно расширяется, включая братьев и сестер. В возрасте семи-девяти месяцев ребенок переживает *сепарационную тревогу*по поводу возможной потери своих родителей. В возрасте от 16 до 24 месяцев дети могут играть с другими детьми, не требуя вмешательства со стороны родителей.

Дооперационная стадия (от двух до семи лет) когнитивного развития подразумевает становление символической системы мышления. Ребенок способен заменять конкретный объект абстрактным символом. Сущность этого процесса особенно ярко выражается во время игры.

На дооперационной стадии развития любопытнее всего тестировать те умения ребенка, которые еще не сформированы. Детям этого возраста трудно определить категориальную принадлежность предметов. Если, например, есть четыре красных шарика и три зеленых, и спросить ребенка, каких шариков больше, красных или всех вместе, то ответом будет — красных. Дети еще не способны к абстрактному мышлению. Что больше весит, килограмм пуха или килограмм железа? Конечно, килограмм железа — ведь оно намного тяжелее.

Игра — очень важный элемент процесса когнитивного развития. К 2,5 годам дети могут играть со сверстниками в течение длительного времени, участвуя в коллективных действиях или действуя индивидуально. Они изобретают свои собственные игры, но еще не могут регламентировать их четкими правилами. Мир трех-четырехлетних детей продолжает расширяться. Иногда интересы детей конфликтуют, тогда начинаются ссоры. В социальных отношениях все большее значение приобретают понятия совместного участия и очередности. В отноше-

ниях ребенка к другим детям начинают проявляться его индивидуальные предпочтения, симпатии и антипатии.

Дети всегда охотно рисуют. Наблюдения Стэнли Гарднера показали, что большинство двух- и трехлетних детей могут черкать карандашом по бумаге, а к концу этого возрастного периода — проводить прямые и дугообразные линии. Дети четырех-пяти лет начинают рисовать упрощенные изображения конкретных предметов и могут раскрашивать картинки.

Возраст учебы

В процессе дошкольного обучения дети совершенствуют свои навыки обращения с инструментами и письменными принадлежностями. На уроках труда дети учатся обращаться с ножницами, клеем, красками. Дошкольники должны уметь писать отдельные буквы, простые слова и свои имена. Они приобретают элементарные навыки чтения и учатся различать звуки. В школе ребенку предстоит совершенствовать приобретенные навыки и умения.

Развитие математических навыков начинается со счета. К четырем-пяти годам большинство детей умеют считать по принципу *взаимно однозначного соответствия* ("на пальцах"), т.е. одна операционная единица должна соответствовать одному конкретному предмету.



Некоторые честолюбивые родители хотят, чтобы их дети научились читать и писать, еще не начав ходить в детский садик. Однако для большинства детей до пяти лет такая деятельность не соответствует уровню развития их интеллектуальных способностей.

Начало школьного обучения знаменует качественно новый этап в развитии ребенка. Дети оставляют родителей и родительский дом, в котором они были защищены от внешних потрясений. Они вступают в большой и сложный мир. Большая часть их времени и психической энергии расходуется на учебу.



Индикатором перехода от дооперационной стадии к *стадии конкретных операций* (с 7-8 до 11-12 лет) служит появление представления о *сохранении*. Сохранение предполагает понимание того, что предмет остается тем же самым, несмотря на изменение отдельных его свойств. Возьмите рюмку с водой и перелейте воду в высокий бокал так, чтобы ребенок видел ваши

действия. Спросите ребенка, в каком сосуде больше воды. Ребенок, не имеющий представления о сохранении, скажет, что в бокале.

Стадия конкретных операций подразумевает развитие умения ребенка конструировать ментальные репрезентации сложных действий и устанавливать логику отношений между предметами и явлениями. Однако даже на этой стадии развития ребенок не способен рассуждать гипотетически. "А что будет, если..." приводит ребенка в замешательство, так как требует применения имеющихся знаний к совершенно незнакомой ситуации.

Поведение

Важнейшие вопросы социального развития школьников — отношения со сверстниками и социальная деятельность вне семьи. К тому времени, когда ребенок садится за школьную парту, отношения с родителями уже налажены. Они продолжают развиваться, но в возрасте от пяти до 12 лет взаимоотношения вне дома выдвигаются на первый план.

В этот период значительно возрастают требования к поведению ребенка, связанные с соблюдением определенных правил, особенно в классе. Отношения со сверстниками становятся более дифференцированными, появляется свой круг друзей.

Если ребенок испытывает проблемы с социализацией, это явственно проявляется именно в школе. Если ребенку трудно найти контакт со сверстниками, участвовать в общих играх, справляться с заданиями без помощи родителей, то велик риск нервного срыва, ребенок может стать изгоем, неспособным к жизни в школьном коллективе.

Отрочество

Один из самых драматических моментов в жизни ребенка — пубертатный период, т.е. половое созревание. В этот период начинается интенсивное выделение половых гормонов — прогестерона, тестостерона и андрогена. Развиваются вторичные половые признаки: появляются волосы на лобке, у мальчиков ломается голос, у девочек увеличивается грудь. У подростков проявляется повышенный интерес к противоположному полу.

Параллельно с физиологическими изменениями меняется мышление. К 11-12 годам ребенок способен решать гипотетические проблемы. Это пик *стадии формальных операций*. Формируются сложные понятия, подросток способен выполнять комплексные мыслительные операции с символами. Он уже не

нуждается в конкретных примерах или наглядных пособиях, как на более ранних стадиях развития. Метод проб и ошибок заменяется мысленным экспериментом.



Помните, что наличие способности к решению гипотетических проблем еще не означает использования этой способности.

А девушка созрела...

Трудно определить, когда именно начинается половое созревание. У разных детей это происходит по-разному. Однако результаты исследований свидетельствуют о том, что половое созревание начинается во все более юном возрасте. Это явление, названное *акселерацией*, может объясняться улучшением условий жизни и питания детей. По Дейси и Трэверсу, пубертатный возраст снижается в среднем на три месяца за каждые 10 лет.

От своевременности созревания может зависеть социальная успешность ребенка. Мальчики с замедленным половым развитием рискуют стать объектом насмешек сверстников, у девочек раннее биологическое созревание организма опережает социальное и нравственное развитие. Они выглядят вполне женственно, в душе оставаясь совершенными детьми.

В этот период подростки испытывают сексуальное влечение к противоположному полу. Нормы, регулирующие сексуальное поведение, меняются в зависимости от культурной среды. Однако, независимо от норм, сексуальное влечение имеет первостепенное значение в жизни подростков. Большинство подростков узнают о сексе от сверстников, старших товарищей и из средств массовой информации.

Отцы и дети

Резкое уменьшение социальной зависимости от родителей — основное различие между детством и юностью. До вступления в пубертатный период отношения с родителями занимают центральное место в жизни ребенка. В подростковом возрасте на первый план выдвигаются отношения со сверстниками. Подросток стремится к независимости, самоутверждению.

Признание сверстников становится основным источником самоуважения, зачастую более важным, чем одобрение родителей. Подростки экспериментируют с социальными ролями в поисках своей идентичности. Заложенные в детстве модели поведения развиваются и совершенствуются.

ЧАСТЬ VI

По ту сторону нормы



В этой части...

Современная психопатология уходит корнями в начало XX века, когда появились теории Эйгена Блейлера и Зигмунда Фрейда. В этой части книги рассматриваются научные подходы к современной психопатологии, в том числе нейропсихологические и когнитивные факторы психических проблем. Обсуждаются самые распространенные отклонения психики, такие как тревожное расстройство, депрессия, шизофрения и посттравматическое стрессовое расстройство. Также мы познакомимся с юридической психологией. Речь пойдет о сфере уголовной ответственности и о составлении психологического портрета преступника, об основных концепциях преступного поведения, а также о теоретических подходах к его исправлению.

Патологии психики

В этой главе...

- ✓ Определение патологии
- ✓ Обрести реальность
- ✓ .Состояние депрессии
- ✓ Жизнь в страхе

П*атопсихология* — наука об анормальном поведении и анормальных психических процессах. Вводя такое определение, мы поднимаем проблему соотношения нормы (нормальности) и отклонения от нее (анормальности).

Определение нормальности

Под *анормальным* подразумевают ненормальное — то, что находится за пределами обычного и общепринятого. Каждое общество имеет свои стандарты поведения и стереотипы образа действий, устанавливающие, что допустимо, а что — нет. Для индивидов, семей, а также для других групп населения определяются свои *нормы*, или стандарты, поведения. Если люди нарушают эти стандарты, общество закрепляет за подобным поведением либо человеком, действующим вне установленных шаблонов, ярлык "ненормальности". Существуют следующие критерии разграничения нормального и ненормального поведения.

- ✓ **Нормативный критерий.** Люди, действия которых явно отличаются от образа поведения подавляющего большинства, ведут себя ненормально.

- ✓ **Субъективный критерий.** Иногда человеку кажется, что его чувства и образ действий не такие, как у большинства людей. Если от осознания собственной нестандартности индивид испытывает дискомфорт, то это уже повод для беспокойства.
- ✓ **Критерий низкой адаптации.** Способствует ли поведение конкретного индивида его выживанию и успешному функционированию в условиях его социума? Если нет, то такая адаптация анормальна.
- ✓ **Критерий странности.** Если люди не в состоянии убедительно объяснить для себя поведение того или иного индивида, то они склонны классифицировать его как анормальное.



Определим *анормальное поведение* как такое низкоадаптивное поведение и такие психические процессы, которые способны причинить кому бы то ни было физический и психологический ущерб.



Понятие *психического заболевания* пришло из *психиатрии*, раздела медицины, посвященного психическим нарушениям. Начиная с XIX века лечением людей с анормальным поведением занимались врачи. При этом они рассматривали "безумцев" именно как больных, а не как морально несостоятельных или одержимых. Таким образом, анормальное поведение было возведено в ранг одной из медицинских проблем и стало рассматриваться как недуг, поддающийся диагностике и лечению. Подобная точка зрения известна как *медицинская модель психического заболевания*. Когда задумались о существовании иных, отличных от медицинской модели способов оказания помощи психически больным людям, к процессу поиска подключились *психологи*.



Очень важно разграничивать анормальное поведение, возведенное в ранг психической болезни, и анормальное поведение, которое болезнью не является. Следует помнить, что количество намеков на анормальное поведение потенциально равно количеству людей на Земле.

Классификация симптомов и нарушений

Таксономия — наука, занимающаяся классификацией и выяснением того, какие виды анормального поведения свидетельствуют о наличии психического заболевания, а какие — нет. В наше время самой распространенной в США классификационной системой для определения наличия психической болезни считается *Diagnostic and Statistical Manual, 4th edition* ("Диагностическое и статистическое руководство по ментальным болезням", 4-ое издание (DSM-IV)), изданное Американской психиатрической ассоциацией. Согласно определению, представленному в DSM-IV, психическое нарушение — это "клинически значимый поведенческий или психический синдром, свойственный данному индивиду и ассоциирующийся с наличием расстройства или поражением одной или нескольких важных зон функционирования, либо же со значительно возросшей угрозой мучительной смерти, несчастий, недееспособности или существенного лишения привилегий".

Пара ключевых понятий из этого определения требует особо пристального внимания.

- ✓ **Симптом**. Специфическое поведение или психический процесс, являющиеся признаком или сигналом потенциального нарушения. Симптомы обнаруживаются в пределах следующих категорий:
  - **мышление или мыслительные процессы;**
  - **настроение или аффект** (эмоциональное состояние человека: депрессия, гнев, испуг и т.д.) и связанные с ними вегетативные симптомы (еда, сон, уровень энергетики и т.д.);
  - **поведение** (например агрессивность или употребление наркотиков);
  - **физические признаки** (например боль в мышцах или суставах, головная боль, чрезмерное потоотделение).
- ✓ **Нарушение.** Взаимосвязанная совокупность симптомов, указывающих на наличие *синдрома*.

Все разнообразие манер поведения рассматривается с точки зрения неразрывного единства нормального и анормального (анормальное как крайняя степень выраженности нормы).

Обрести реальность

Изо всех психических расстройств *психотические нарушения* считаются самыми тяжелыми. Помимо отрыва от реальности, у людей, страдающих психозом, наблюдается дефицит активности, связанной с элементарной заботой о себе (пища, жилищные условия, личная гигиена), общественной и профессиональной деятельностью.

Шизофрения

Психиатр Эйген Блейлер использовал термин *шизофрения* для описания людей, проявляющих признаки нарушения умственных процессов, недостаточной согласованности мышления и чувств, а также утраченной связи с реальностью. На сегодня критериями шизофрении, согласно DSM-IV, считаются следующие.

- ✓ **Бред**. Твердое убеждение в определенном положении вещей, несмотря на свидетельства в пользу обратного. Одним из распространенных видов бреда является *бред преследования*, при котором человек испытывает постоянный страх из-за уверенности, что его преследуют, подслушивают или чем-либо угрожают.

  При *бреде величия* больной преувеличивает степень собственных достоинств, полномочий, эрудиции, родства со знаменитостями или связи со сверхъестественными существами.

- ✓ **Галлюцинации**. DSM-IV определяет галлюцинации как "восприятие, сопровождающееся полным ощущением реальности происходящего при отсутствии внешнего воздействия на соответствующий орган чувств". Галлюцинации могут быть слуховыми, зрительными, обонятельными, вкусовыми и соматическими. Большей частью галлюцинации бывают слуховыми. Среди них часто встречаются такие, при которых человек слышит голос или несколько голосов, комментирующих его поведение.

  Особую опасность таят в себе *императивные галлюцинации*, поскольку они призывают больного к выполнению того или иного действия, нередко связанного с насилием или суицидом.

- ✓ **Расстройство речи и мышления.** Характеризуется многословием, которое крайне поверхностно по содержанию, обстоятельно (с хождением вокруг да около) и отличается небрежностью (перескакиванием с одной темы на другую).

При крайней степени выраженности имеет место так называемый *словесный винегрет* (речь человека настолько алогична, что воспринимается либо как иностранная, либо как полный бред).

- ✓ **Кататония**. Люди с диагнозом кататонии способны совершать чрезвычайно странные или же по-детски непосредственные поступки, могут отказаться от элементарной заботы о себе. Им свойственно эксцентричное поведение вроде разговоров с самим собой либо крайняя беспомощность в социальном отношении. Подчас их поведение сопровождается полной неподвижностью, абсолютным неузнаванием кого бы то ни было, иногда немотой.
- ✓ **Негативные симптомы**. Негативный симптом связывают с отсутствием у человека общепринятого или ожидаемого поведения или психической реакции. При шизофрении чаще всего наблюдаются следующие негативные симптомы:
  - **эмоциональное уплощение** — человек не проявляет никаких эмоций или его эмоциональный репертуар крайне беден;
  - **алогия** — притупление, блокировка или истощение умственной деятельности человека; суждения не подчиняются законам логики;
  - **отсутствие мотивации** — неспособность индивида проявлять и поддерживать целенаправленную активность.

У людей могут проявляться вышеперечисленные признаки также вследствие разнообразных причин: наркотики, бессонница, физическое заболевание и пр. Постановка правильного диагноза, подтверждающего или опровергающего наличие у данного человека шизофрении, — задача непростая и ответственная.

Шизофрении подвержен примерно один человек из десяти тысяч. Как правило, это заболевание связывают с возрастным диапазоном от 18 до 35 лет, хотя иногда им страдают дети. Течение шизофрении может быть стремительным или постепенным, причем периодически ее симптомы могут ослабляться.

Отчего возникает шизофрения

Имеет ли шизофрения органический (нарушение биохимии физиологических процессов головного мозга) или же неорганический (результат социального опыта) характер? Благодаря успехам современной науки более широкую поддержку получили объяснения с точки зрения органики, хотя на самом деле оптимальный ответ находится в плоскости, синтезирующей оба

подхода. Теория, преобладающая сегодня на практике, синтезирует две различные исследовательские области и носит название *диатез—стресс модели.*

Диатез — это предрасположенность к той или иной болезни; *стресс* можно определить как совокупность психологических и социальных факторов, воздействующих на организм. Согласно диатез—стресс модели, шизофрения есть следствие диатеза (предрасположенности), активизированного стрессом.

Некоторые биологи считают, что одним из факторов предрасположенности к шизофрении служит нарушение основ химической деятельности мозга. Другим исследователям удалось обнаружить деформированные участки мозга. Эти биологические аномалии могут обусловливать проблемы мышления, поведения и контактов с реальностью. Что касается стрессового компонента, то психологические факторы приводят к такому искажению восприятия реальности, которое ассоциируется с шизофренией. Например, выраженная психотравма может спровоцировать бегство от жестокой реальности и активизировать психотические симптомы.

Социальным фактором, влияющим на развитие этого заболевания шизофренией, с недавнего времени принято считать так называемую *выраженную эмоцию*, т.е. отношение членов семьи к тому, кто подвержен шизофрении. Выраженная эмоция чаще всего состоит из сплошной критики, но к ней относят и чрезмерное эмоциональное участие, в котором пациент может буквально утонуть. Критика и сверхзабота сами по себе не провоцируют развитие шизофрении, но могут вносить свой вклад в стрессовый компонент диатез—стресс модели, наряду со множеством других.



В настоящий момент можно с уверенностью утверждать, что шизофреникам присущи некоторые органические особенности головного мозга, которые взаимодействуют с определенными видами стресса таким образом, что создается почва для психотического нарушения. Разрушительные последствия этой болезни побуждают ученых к новым исследованиям.

Лечение шизофрении

Лечение шизофрении невероятно трудно. В настоящее время существуют следующие направления терапии этого заболевания.

- ✓ *Антипсихотические препараты* — основное средство при лечении шизофренических и других психотических нарушений. Эти медикаменты не устраняют заболевание, а лишь уменьшают степень выраженности его симптомов.

- ✓ *Когнитивная психотерапия* обучает пациентов подвергать сомнению их собственные иллюзорные взгляды и становиться более полноценными "потребителями" реальности.
- ✓ В ходе *психической реабилитации* пациентов обучают азам общения и навыкам ухода за собой, что приводит к уменьшению количества потенциальных стрессовых факторов в их повседневной жизни.



Недавние исследования показали, что сочетание медикаментов и так называемой разговорной психотерапии представляет собой наиболее эффективный способ вмешательства в ход психической болезни. Подключение специалистов на ранней стадии заболевания, надежная социальная поддержка — факторы, ассоциирующиеся с положительным исходом. Но симптомы заболевания порой настолько тяжелы, что, даже достигнув эмоциональной и поведенческой стабильности, пациенты переживают весьма нелегкие времена. На это влияет и отношение к шизофрении, сложившееся в обществе.

Другие виды психозов

Другими психотическими формами считаются *паранойя* и *интоксикационные психозы.*

- ✓ **Паранойя**. Характеризуется наличием заблуждений, в которых нет ничего неестественного или потустороннего. Как типичный пример можно привести *бред ревности*. Ключевой момент паранойи состоит в том, что подверженные этому нарушению люди, в отличие от шизофреников, не проявляют других признаков психоза.
- ✓ **Интоксикационные психозы**. Имеют место в случае, когда галлюцинации или бредовые состояния возникают при воздействии на человека какого-либо вещества или в результате прекращения его приема. В качестве примера таких веществ можно назвать ЛСД, кокаин или амфетамины (так называемая *мимикрия* психотических симптомов).

Ощущения в ритме блюза

Печаль — естественное для человека эмоциональное состояние, закономерно сопровождающее каждую из наших утрат. *Депрессия* — это крайняя степень печали, которая подразу-

мевает и ряд других симптомов. В отличие от печали, проходящей со временем, страдающий депрессией индивид не умеет самостоятельно справиться со своим состоянием.

Тяжелая депрессия

Когда кто-то чувствует себя до такой степени подавленно, что нуждается во вмешательстве специалистов, у него проявляется большая часть из следующих симптомов *тяжелого депрессивного расстройства.*

- ✓ Преобладание унылого настроения на протяжении дня и в течение многих дней.
- ✓ *Агедония* — отсутствие интереса ко всем или большей части видов деятельности либо удовлетворения от нее.
- ✓ Существенная потеря или, наоборот, значительное увеличение веса, пониженный или повышенный аппетит.
- ✓ Бессонница или чрезмерный сон.
- ✓ Ощущение беспокойства или, наоборот, вялости.
- ✓ Усталость или нехватка энергии.
- ✓ Чувство собственной незначительности или непомерной вины.
- ✓ Трудности с концентрацией и фокусировкой внимания.
- ✓ Часто повторяющиеся мысли о смерти и самоубийстве.



То, что в обыденном языке называется депрессией, на самом деле лишь пониженное эмоциональное состояние. Если же вы ощущаете больше трех симптомов, включая те, что под вопросом, обратитесь к специалисту.



Иногда депрессия протекает настолько тяжело, что человек подумывает о самоубийстве. Согласно одному из связанных с явлением суицида мифов, люди, постоянно говорящие о самоубийстве, никогда на это не решатся. В действительности же подобные разговоры служат одним из самых серьезных признаков того, что человек действительно способен покончить с собой.



Депрессия считается едва ли не самым распространенным в США психическим расстройством, ей подвержено около 15% населения. Она может возникнуть у человека только один раз, а может возвращаться вновь и вновь, продолжаясь месяцами, годами и даже всю жизнь.

Причины депрессии

Каждая отрасль науки, которой адресуется вопрос о причинах депрессии, дает ей свое объяснение, которые можно объединить в две группы.

- ✓ **Биологические.** Причины возникновения депрессии принято связывать с нарушением химических процессов головного мозга.
- ✓ **Психологические.** Психологические подходы фокусируются преимущественно на переживании человеком тех или иных потерь.

Согласно *биогенно-аминной гипотезе*, депрессия — следствие дисрегуляции нейромедиаторов норадреналина и серотонина. Сильнее всего депрессия поражает те участки головного мозга, которые отвечают за настроение, познавательные способности, сон, секс и аппетит.

Психологические теории депрессии базируются на следующих источниках.

- ✓ **Теория объектной зависимости**. Мелани Кляйн высказала предположение, что неблагоприятное протекание детского и юношеского развития может напомнить о себе в трудные времена взрослой жизни человека, спровоцировав воспроизведение чувств вины, стыда и неполноценности.
- ✓ **Теория привязанности**. Джон Боулби предлагает иную точку зрения на причины депрессии. По его мнению, на все наши взаимоотношения с другими людьми накладывают свой неизгладимый отпечаток отношения с теми, кто заботился о нас в детстве. Если развитие сопровождалось нарушенными отношениями между ребенком и его опекуном, то в будущем такой ребенок, столкнувшись с потерями и межличностными затруднениями, не будет застрахован от приливов депрессии. Люди, чье детство не было окружено должным вниманием, заботой и любовью, порой всю жизнь чувствуют себя беспомощно. А всякая безысходность — это отличительный признак депрессии.
- ✓ **Приобретенная беспомощность.** Многие сталкивались в своей жизни с неудачами или невозможностью добиться желаемого. Некоторые люди, ввиду сложившейся тенденции считать свои усилия заведомо тщетными, при столкновении с неблагоприятными обстоятельствами впадают в состояние депрессии, воспринимая неудачи как неразрешимое противоречие.



Пилюли от депрессии?

Антидепрессанты — самые востребованные в США медикаменты. Этому способствует устоявшееся общественное мнение о депрессии и реклама на телевидении тех или иных препаратов. Однако экспериментально доказано, что определенные методы психотерапии способны в сжатые сроки дать тот же результат, что и медикаменты, а при длительном лечении, вероятно, оказаться даже эффективнее.



- ✓ **Когнитивная теория депрессии.** По мнению Аарона Бэка, депрессия — одно из нарушений мышления, предполагающее некоторые "искажения" познавательной способности, в частности такие.
- ✓ **Непроизвольные мысли.** Неосознаваемые рассуждения индивида на собственный счет. К ним относятся, например, мысли о собственной несостоятельности и склонности к неудачам.
- ✓ **Ошибочные предположения и схемы "я—другие".** Убеждения индивида по поводу того, кем он является по отношению к другим людям, миру и себе. Здесь Бэк ввел понятие *когнитивной триады*: негативная самооценка, пессимистическое видение будущего, представление о том, что мир непомерно жесток. В когнитивном подходе определяющим считается циклическая природа депрессивного мышления.

  Например, индивид уверен в своей неспособности, что мешает ему чего-либо достичь. Вследствие своего бездействия он "докажет" самому себе, что действительно ни на что не годен. Подобная направленность мышления с ее спиральностью и самоубеждением может в конечном итоге привести к депрессии.

Лечение депрессии

Существует несколько эффективных методов лечения депрессии. Разработаны действенные антидепрессанты. Настолько же результативны и когнитивно-поведенческая, и межличностная психотерапии. Исследования показали, что поддержа-

ние физической активности и деятельности в целом может служить противоядием в борьбе с депрессией.

Биполярное расстройство

Биполярное расстройство более широко известно как *маниакально-депрессивное расстройство.* Его можно охарактеризовать как резкие перепады настроения, вызванные как депрессией, так и *манией.* Мания — это крайне приподнятое или крайне раздраженное настроение, длящееся около недели и сопровождаемое следующими симптомами:

- ✓ преувеличение собственных достоинств и ощущение величия в гипертрофированных масштабах;
- ✓ уменьшение потребности в ночном отдыхе, сокращение сна;
- ✓ огромное и настойчивое желание общаться;
- ✓ стремительный поток мыслей;
- ✓ чрезвычайно рассеянное внимание;
- ✓ предельно возросший уровень активности;
- ✓ чрезмерное увлечение видами деятельности, имеющими потенциально разрушительные последствия (авантюры, кутежи, секс и пр.).

Диагноз биполярного расстройства ставится тем, кто впадал и в манию, и в депрессию. Пациенты, страдающие биполярным расстройством, как правило, имеют опыт нескольких рекуррентных (повторяющихся) эпизодов. Маниакальные и депрессивные эпизоды сменяются спустя длительное время, к примеру, четыре раза в течение десяти лет (депрессия; мания; смешанный случай; снова депрессия). Каждый из них может длиться от одной недели до нескольких лет. У некоторых людей болезнь развивается по принципу *острого течения* (смена эпизодов происходит четыре раза и чаще на протяжении года); промежуток времени между эпизодами слишком мал для того, чтобы человек успел вернуться к нормальной жизни.

Причины биполярного расстройства

Самое популярное — биологическое объяснение причин биполярного расстройства. Ученые связывают это заболевание с нейрохимическими нарушениями определенных участков мозга, содержащих нейромедиаторы допамин и серотонин.

Задолго до биологов психоаналитики предложили собственное толкование причин биполярного расстройства. Упрощен-

ный вариант их трактовки таков: мания — это ответная реакция мозга на депрессию. Мозгу проще “сменить пластинку”, превратив глубокую печаль в неописуемое счастье, чем признать победу депрессии. Символической иллюстрацией этой идеи может служить истерический смех как реакция на смерть любимого человека. Гипотеза защитной реакции легла в основу психоаналитически ориентированной терапии, применяемой к маниакальным пациентам.

Своя роль в интенсификации того или иного настроения отведена при биполярном нарушении и стрессу. Стресс не обязательно влечет за собой манию или депрессию, но он может усугубить текущее состояние или ускорить смену эпизодов.

Лечение биполярного расстройства

В настоящее время главное место в лечении биполярного расстройства занимают медикаменты. Наиболее распространенными *нормотимическими* (т.е. стабилизирующими настроение) средствами считаются препараты лития. Применение наряду с медикаментами методов психотерапии позволяет пациентам воочию увидеть некоторые негативные последствия собственного поведения и признать серьезность своего заболевания. В последнее время широкое распространение получила когнитивно-поведенческая терапия, стремящаяся усилить поведенческий самоконтроль и распознавание первых признаков надвигающейся депрессии или мании.

Без паники!

Следующая основная группа психических нарушений — это *тревожные расстройства*, т.е. чувства общей боязни и опасения.



Тревожные расстройства считаются самым распространенным видом психических нарушений. Все процессы, связанные с поведением и мышлением, подразумевают неразрывную связь нормальности и ненормальности. Беспокойство может быть настолько сильным, что способно достичь масштабов психического нарушения, когда человеку уже просто необходимо внимание специалистов.

К самым распространенным тревожным расстройствам относятся такие.

- ✓ **Генерализованное тревожное расстройство.** Сильное и устойчивое беспокойство по различным поводам.
- ✓ **Посттравматическое стрессовое расстройство.** Повторное мысленное переживание угрожавших жизни драматических событий, при котором человек крайне возбужден и избегает контактов с людьми и предметами, напоминающими о травме.
- ✓ Обсессивно-компульсивное расстройство. Одержимость (навязчивые желания) и вынужденное поведение (побуждение к многократному выполнению некоторых действий).
- ✓ **Фобические расстройства**.

Пугало огородное

Если индивид испытывает непомерный страх перед каким-то предметом или ситуацией, даже осознавая, что объект их опасений не несет реальной угрозы, это называется *фобией*. Существуют сотни разнообразных видов фобии. Вот самые известные из них:

- ✓ **агорафобия** — боязнь открытого пространства;
- ✓ **акрофобия** — боязнь высоты;
- ✓ **клаустрофобия** — боязнь замкнутого пространства;
- ✓ **никтофобия** — боязнь темноты, ночи и сна;
- ✓ **мизофобия** — патологический страх заразиться от грязи;
- ✓ **зоофобия** — боязнь животных либо какого-то определенного животного.

DSM-IV дает следующее определение фобической (панической) атаки: "Дискретный период интенсивного страха и дискомфорта, в течение которого внезапно проявляются четыре (или больше) из представленных ниже симптомов, достигая своего пика в течение 10 минут:

- ✓ сильное сердцебиение или учащенный пульс;
- ✓ потоотделение, дрожь;
- ✓ одышка, ощущение удушья или боли в грудной клетке;
- ✓ тошнота, головокружение;

- ✓ ощущение нереальности происходящего (дереализация) или чувство утраченного контакта с самим собой (деперсонализация);
- ✓ боязнь потерять контроль над собой, сойти с ума или умереть;
- ✓ онемение, ощущения покалывания, озноб или жар".

Для панических атак характерна боязнь того, что за ними скрыто более серьезное заболевание, такое как инфаркт, безумие или же предсмертное угасание организма. Размышления о приближающейся кончине носят крайне разрушительный характер и способны усугубить болезнь пропорционально силе порождающего ее страха.

Панические атаки вносят свои коррективы в последующее поведение человека, что особенно проявляется в случае агорафобии и клаустрофобии. Интенсивный страх перед ситуациями, связанными с отсутствием спасительного выхода или с невозможностью позвать на помощь, обрекает больного на заточение в стенах собственного дома.

Основания для паники

Существуют, по крайней мере, два объяснения причин фобического расстройства — *биопсихосоциальный подход* Дэвида Барлоу и так называемая *когнитивная модель*.

По мнению Барлоу, панические атаки служат такой ответной реакцией на стрессовое состояние, при которой активизируется посылка в пределах мозга сигналов тревоги. Некоторые люди обладают физиологической уязвимостью, которая соседствует с психологической ранимостью, заключающейся в представлении, будто телесные ощущения и мир в основном опасны.

Когнитивная модель (А. Бэк и др., 1985) сродни подходу Дэвида Барлоу, с той разницей, что делает более четкий акцент на убеждениях человека. Основная идея состоит в том, что панические атаки — это результат ошибочного восприятия телесных ощущений, из-за чего усиливается чувство страха, что, в свою очередь, усугубляет телесные ощущения и ведет к еще большим искажениям (принцип порочного круга). Человек интерпретирует то, что чувствует, как нечто, представляющее угрозу для жизни. Это заставляет его беспокоиться и усиливает как ощущения, так и страх перед ними.

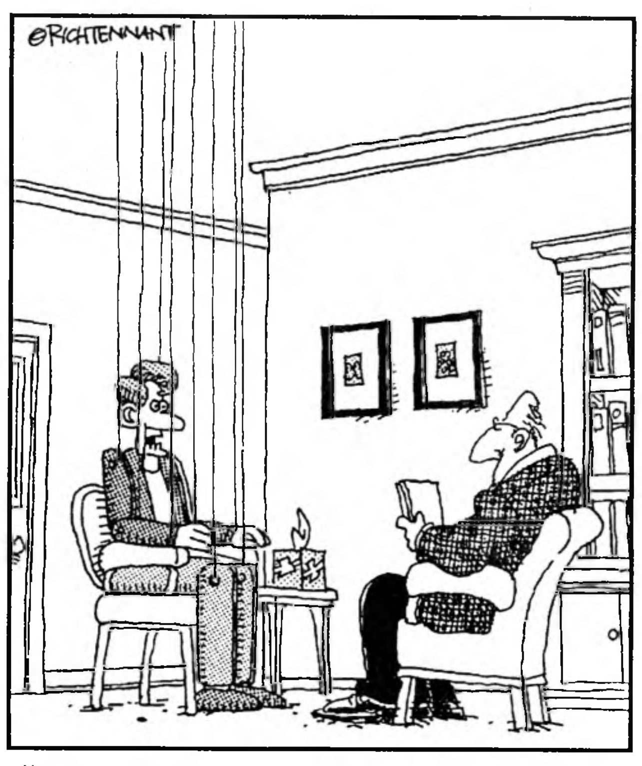
Лечение фобического расстройства

При лечении фобического расстройства широкое применение находят и медицинские препараты, и различные психотерапевтические методы. Трициклические антидепрессанты довольно успешно справляются с задачей редукции (уменьшения) приступов фобии. Бензодиазепины, группа "расслабляющих" препаратов, также зарекомендовали себя с положительной стороны.

Значительную помощь страдающим фобическим расстройством оказывает поведенческая терапия. Вслед за применением методов релаксации, пациентов постепенно, шаг за шагом, подводят к ситуациям, вызвавшим когда-то страх, обучая, как с ними справляться. Когнитивная терапия также помогает больным, изменяя их мышление в направлении более адекватного восприятия собственных телесных ощущений. Целью ставится изменение формулировки "а что, если..." на формулировку "потому, что...".

ЧАСТЬ VII

Помощь в исцелении



Мне не нравится, что все дергают меня, как хотят...

В этой части...

В начале части VII мы обратимся к психодиагностике и тестированию, для чего прибегнем к понятиям интеллекта и личности. Затем речь пойдет о видах традиционной "разговорной" терапии — психоанализе, бихевиоральной (поведенческой) терапии, когнитивной терапии и других распространенных методах психологического вмешательства. Мы рассмотрим подходы и цели каждого из этих методов и то, как они применяются на практике. Напоследок мы поговорим о стрессе и взаимосвязи психического и физического здоровья.

Глава 18

Психодиагностика и тестирование

В этой главе...

- ✓ Расскажите о себе
- ✓ Как проводится психодиагностика
- ✓ Классификация тестов

Многие люди отправляются на прием к психотерапевту или клиническому психологу в поисках спасения от интенсивных отрицательных эмоций или трудностей повседневной жизни. Специалист выслушивает посетителя и оценивает тяжесть его проблемы, стараясь составить как можно более полное представление о ситуации. Если он посчитает тревогу ложной, то на этом его помощь пациенту заканчивается. Здесь мы вплотную подходим к проблеме адекватности психологической диагностики.

Так в чем же проблема?

Первым шагом на пути решения любой проблемы будет ее четкая формулировка. Поэтому визит к психологу начинается с изучения или *поступившего запроса* (жалобы или проблемы, заставившей человека обратиться за помощью), чтобы как можно полнее собрать информацию. Без тщательного исследования (диагностики) ситуации специалистом дело ограничится лишь предположениями. Двумя наиболее распространенными методами психодиагностики считаются структурированная беседа (интервью) и психологическое тестирование.

Экскурс в историю жизни пациента

Истоки психологической проблемы человека проясняются, стоит лишь взглянуть на ситуацию через призму социального функционирования. На начальной фазе интервью психолог собирает информацию о семье клиента, его друзьях, коллегах, а также о других важных социальных отношениях, присутствующих в его жизни. Принимаются во внимание профессиональная либо учебная занятость индивида.

Каждый отдельный случай обладает своей спецификой, и чтобы эффективно разобраться в ней, психологи обычно структурируют первое интервью, придерживаясь следующей схемы.



- ✓ Формулировка проблемы.
- ✓ Прояснение жизненной истории.

  Специалиста здесь интересует не столько формальная биография, сколько специфические стороны жизни человека, имеющие самое непосредственное отношение к сложившейся ситуации (история самой проблемы).

- ✓ Оценка физического здоровья.

  Многие проблемы психиатрического или психологического характера возникают из-за общего физического недомогания. Когда клиент проходил последний медосмотр? Есть ли у него серьезные проблемы со здоровьем? Принимает ли он какие-нибудь лекарства? Злоупотребляет ли алкоголем или наркотиками?

- ✓ Составление подробной хронологии актуальной психологической проблемы.

  Доводилось ли человеку когда-либо в жизни испытывать состояние депрессии? Страдал ли он психическим расстройством и проходил ли соответствующий курс лечения? Помещался ли в психиатрическую клинику? Пытался ли когда-либо покончить с собой? Был ли подвержен психическим заболеваниям кто-нибудь из его родственников?

Определение психического статуса

На протяжении всего интервью психолог наблюдает за поведенческими и эмоциональными проявлениями собеседника (так называемыми индикаторами). Такой процесс носит название *определения психического статуса*. Обычно учитываются следующие аспекты психического статуса.

- ✓ **Внешний вид.** Степень опрятности человека, а также другие физические характеристики и необычные детали. Телосложение человека обычно напрямую связано с его психологическими проблемами, особенно в тех случаях, когда он производит впечатление страдающего ожирением. Если внешний вид субъекта весьма необычен и выходит за рамки общепринятых культурных норм, то обсуждению этого факта стоит уделить особое внимание.
- ✓ **Поведение.** Некоторые самые впечатляющие признаки психического беспокойства можно обнаружить в поведении человека.
  - **Движения.** Беспокойные посетители обычно очень нервничают. Пребывающие в состоянии депрессии, сгорбившись, неподвижно сидят в своих креслах. А параноики могут срываться с места каждые пять минут и с опаской заглядывать за занавески.
  - **Мимика.** Выражение лица служит весьма важной характеристикой (печальное, безумное, неподвижное или, например, крайне сдержанное).
- ✓ **Речь.** Определенные нарушения речи свидетельствуют о наличии одного из двух психических расстройств.
  - **Шизофрения.** Речь пациента может быть сбивчивой, сумбурной или труднодоступной для понимания. Порой создается впечатление, что посетитель говорит на иностранном языке, используя слова и выражения, кажущиеся бессмысленными.
  - **Биполярное расстройство.** Темп речи также может быть анормальным. В течение маниакальных эпизодов пациенты говорят много и быстро, часто перескакивая с одной темы на другую.
- ✓ **Основное настроение и аффективные реакции.** Настроение человека свидетельствует об эмоциях, преобладающих в его жизни в настоящий момент. Как он выглядит — пе-

чальным или счастливым, беззаботным или встревоженным? Аффект пациента свидетельствует о диапазоне, интенсивности и уместности его эмоционального поведения. Его грусть умеренна или крайне велика? Чувствует ли он что-либо еще, кроме печали? Для наблюдений за эмоциями человека очень важно наличие или отсутствие *резкой смены настроения*. Как часто и насколько легко меняется его настроение?

- ✓ **Содержание мышления.** Причудливые мысли вроде бреда служат индикатором психического нарушения. Более естественные мысли, такие как крайняя озабоченность чем-либо и различные навязчивые идеи, считаются признаками тревожного расстройства. Мысли о смерти и жестокости свидетельствуют о том, что у пациента склонность к самоубийству и насилию.
- ✓ **Процесс мышления.** Определенные особенности мышления могут свидетельствовать в пользу психического нарушения.
  - **Поверхностное мышление** — характеризуется тенденцией вести беседу вокруг да около основной темы обсуждения, а предмет разговора затрагивается лишь минимально.
  - **Ассоциация слов по звуковому сходству** — серьезный намек на расстройство мышления, когда звучание последнего слова сказанной пациентом фразы наталкивает его на какую-то новую мысль, связанную с предыдущим предложением лишь фонетически.
- ✓ **Восприятие.** Проблемы с восприятием характеризуются наличием галлюцинаций. У пациентов могут наблюдаться слуховые (голоса), зрительные (образы), обонятельные (запахи), вкусовые или соматические галлюцинации (необычные телесные ощущения).
- ✓ **Интеллектуальное функционирование.** Такой статус можно обнаружить без особого труда, стоит лишь обратить внимание на словарный запас пациента, объем его знаний, количество используемой им информации, а также на способность к абстрактному мышлению. Однако попытки установить особенности интеллектуального функционирования, опираясь лишь на наблюдения, носят сугубо субъективный характер. Потому следует рассматривать процесс наблюдения в качестве стартовой площадки для дальнейших исследований.

- ✓ **Внимание, концентрация и память.** Важно вести наблюдения и за тем, рассеян ли пациент во время интервью и насколько трудно ему сконцентрироваться перед формулировкой очередного задания. Кратковременную память можно проверить, попросив пациента запомнить пять простых слов, а пятью минутами позже воспроизвести их. Пределы долговременной памяти определяются тем, насколько хорошо пациент вспоминает различные факты своей жизни.
- ✓ **Ориентация.** Выяснение степени ориентации человека в пределах текущего времени и пространства занимает важное место при определении психического статуса, поскольку дизориентация обычно сопутствует многим серьезным психиатрическим проблемам и нейропсихологическим нарушениям.
- ✓ **Проницательность и суждения.** Осознает ли пациент, что он психически нездоров? Улавливает ли связь между собственным поведением, психическими процессами и своим беспокойством? Оценивая мотивацию пациента в ближайшем будущем и отношение к вероятному лечению, специалист определяет его склонность к насилию или суициду.

Маска, я тебя знаю!



Психологическое тестирование является составной частью процесса психодиагностики. *Психодиагностика* — это исследование индивидуально-психологических особенностей личности для оценки их актуального состояния, прогноза развития и разработки рекомендаций. *Психологический тест* — стандартизованное, часто ограниченное во времени испытание для установления количественных и/или качественных индивидуально-психологических различий.



Принято считать, что тест объективен, если он удовлетворяет трем важным критериям: стандартизованности, достоверности и валидности.

Стандартизация

По мнению Анны Анастази, тест *стандартизован*, если он содержит некую унифицированную процедуру получения и обработки данных, что позволяет приблизиться к максимальной точности и объективности.

Следующим этапом стандартизации является определение нормы. В данном контексте *норма* — это среднее значение определенной величины, полученное в результате применения данного психологического теста к довольно многочисленной группе людей. Например, среднее количество баллов в тесте интеллекта Векслера равно 100. Это среднее значение определяет норму (стандарт), позволяющую сравнивать людей друг с другом. Нормы устанавливаются после изучения обширной статистики, относящейся к данному тесту, а также после вычисления соответствующей средней величины или диапазона величин, если речь идет об *изменчивости*.

Насколько тесты достоверны?

Тест, лишенный достоверности, — некачественный тест. Достоверность равносильна логичности и постоянству. Если предложить индивиду пройти один и тот же тест несколько раз и в различное время, получатся ли результаты одинаковыми или хотя бы сопоставимыми? Если да, то тест достоверен.



Порой попадаются пациенты, которые недовольны результатами своего тестирования, считая их недостоверными и бездоказательными. Возможно, такие люди и правы, но только в том случае, если процедура тестирования проведена некорректно.

Что измеряем?

Как узнать, что используемый мною тест оценивает именно то, что требуется? Несоответствие наблюдается в случаях, когда тесты применяются не для тех выборок испытуемых, на которых они ориентированы и относительно которых стандартизированы.

Если объект и цель оценивания взаимно соответствуют, такой тест считается *валидным*. Валидность теста можно установить, обращаясь к какому-либо внешнему критерию, который относится к той же, что и тест, психологической тематике. Если, например, определяется наличие или отсутствие депрессии,

можно сравнить результаты тестирования с показателями *Опросника депрессии Бэка.*



Следует помнить, что в большинстве случаев объекты оценивания не поддаются классическому наблюдению. Интеллект нельзя увидеть; тем не менее принято полагать, что тот способ, которым он заявляет о себе, поддается измерению, одним из видов которого как раз и бывает психологический тест. Следовательно, научная основа психологического тестирования чрезвычайно важна.

Психологическое тестирование — не просто механический подсчет баллов. Ввиду сложности и тонкости этого процесса многие специалисты считают необходимым подвергать результаты тестирования строгой проверке. Тестирование могут проводить только квалифицированные специалисты, поскольку риск потенциального упрощения и неверного истолкования слишком велик.

Виды тестирования

Психологическое тестирование имеет много разновидностей. К пяти основным его видам относятся клиническое тестирование, тестирование достижений в образовании, тестирование личности, тестирование интеллекта и нейропсихологическое тестирование.

Клиническое тестирование

Обычно медицинские психологи рассматривают клиническое тестирование как способ оценивания возможностей пациента и типа его личности либо же степени психологического беспокойства и дисфункции.

Тестирование поведения и адаптации — виды клинического тестирования, предназначенные для определения того, насколько адаптивно поступает человек в своей повседневной жизни, и свойственно ли ему проблемное поведение. Широко используется *Оценочный лист поведения ребенка* — тест, помогающий выяснить масштабы проблем, связанных с поведением ребенка. Широкое распространение получила и *Оценочная шкала Коннерса*, позволяющая диагностировать синдром гиперактивности и дефицита внимания у ребенка.

Помимо опросников, предназначенных для выявления психических дисфункций, существуют и другие разнообразные тесты, ориентированные на те или иные задачи психодиагностического исследования. Так, интеллектуальное тестирование не только позволяет оценить умственные способности человека, но и способствует обнаружению когнитивных проблем и неспособности к обучению. А положительным побочным эффектом тестирования личности может быть дополнительная информация о психологических проблемах данного человека.

Тесты достижений в сфере образования

Тесты подобного рода предназначены для определения текущего уровня знаний у школьников. По мнению Глена Эйлуорда, этот вид тестирования ставит перед собой три основные цели.

- ✓ Выявление учащихся, обучение которых желательно проводить по индивидуальному плану.
- ✓ Выяснение характера трудностей, возникающих у таких учащихся, для исключения фактора неспособности к обучению.
- ✓ Содействие в планировании учебных действий.

В типичном тесте достижений учитываются результаты по основным школьным дисциплинам, таким как чтение, математика, грамматика и написание сочинений. Некоторые опросники посвящены определению степени осведомленности учащихся в научных и общественных дисциплинах. Распространен и широко используется в наше время в США тест достижений, т.е. *Батарея психолого-образовательных тестов Вудкока–Джонсона.*

Тестирование достижений широко применяется в системе среднего образования. Порой сложности образовательного процесса обусловливают наличие у ребенка неспособности к обучению. Случается и так, что школьник сопротивляется процессу обучения по ряду причин, не имеющих отношения к образованию, например, из-за эмоциональных проблем, жестокого отношения со стороны родителей или других семейных неурядиц.

Тестирование личности

Этот вид психологического тестирования, помимо самой личности, охватывает довольно широкий спектр вопросов. Существует значительное количество тестов, исследующих сферы мотивации, эмоций, отношений индивида, а также специфических аспектов

личности; все они созданы на основе соответствующих научных теорий. При этом большинство личностных тестов построены по принципу *самооценки*. Вооружившись карандашом и специальным бланком, человек отвечает на вопросы о самом себе, обеспечивая психолога необходимой информацией.

Одним из самых распространенных личностных тестов считается *MMPI — Миннесотский многофазный личностный опросник*. Этот тест обеспечивает психологов обширной информацией, позволяя выяснить наличие психопатологии и, если необходимо, определить степень ее выраженности. Кроме того, он помогает узнать об эмоциональном, поведенческом и социальном функционировании испытуемого.

MMPI состоит из 567 отдельных вопросов; подсчет баллов проводится по девяти клиническим категориям или шкалам. Если количество набранных баллов оказывается выше допустимого предела, то психолог, проводящий тест, обращает на ситуацию особое внимание. Тест MMPI предоставляет психологу массу разнообразной информации, позволяющей судить о депрессии, физическом недомогании, раздражительности, беспокойстве, социальных связях и общем уровне энергетики.

Уникальный метод психодиагностики личности — *проективные тесты*.



Методологической основой проективных тестов служит *проективная гипотеза*, согласно которой каждое действие и эмоциональная реакция индивида, его восприятие, чувства, высказывания несут на себе отпечаток личности. Из проективной гипотезы следует, что при поступлении входных сигналов неопределенного характера люди начинают их структурировать, заполняя осмысленным содержанием. Идея здесь в том, что в силу действия механизмов психологической защиты большинство людей не могут выразить и описать подходящими словами происходящее с ними. Проективные тесты предназначены для того, чтобы помочь человеку преодолеть собственную защиту и достичь потайных уголков психики.

Самым популярным проективным тестом считается *Тест чернильных пятен Роршаха*. Он состоит из десяти стандартных карточек, на каждой из которых имеется уникальное чернильное пятно, созданное случайным образом: чернила выливались на лист бумаги, который затем складывался вдвое для получе-

ния зеркального изображения. Но особый интерес представляют не сами пятна, а их интерпретация тестируемым.

Тестирование интеллекта

В США известны такие тесты интеллекта, как *Шкала интеллекта Векслера для взрослых* и *Шкала интеллекта Векслера для детей*. Каждый тест состоит из нескольких субтестов, которые составляют вербальную и невербальную шкалы. Оба теста предполагают подсчет баллов по каждому из субтестов, а также суммарного количества баллов, характеризующего общий коэффициент интеллекта(IQ). Субтесты направлены на измерение таких аспектов интеллекта:

- ✓ запас относительно простых сведений и знаний;
- ✓ полнота понимания смысла выражений, способность к суждению и пониманию общественных норм;
- ✓ концентрация внимания, легкость оперирования числовым материалом;
- ✓ способность к формированию понятий, классификации, упорядочению, сравнению и абстрагированию;
- ✓ особенности оперативной памяти и внимания и т.д.

Нейропсихологическое тестирование

Тестирование нейропсихологического функционирования и когнитивных способностей, позволяющее устанавливать наличие повреждений мозга, стало неотъемлемой частью стандартного психологического арсенала. Нейропсихологические тесты традиционно использовались для дополнения данных неврологических тестов и методов визуализации мозга, таких как магнитно-резонансное сканирование мозга, компьютерная томография или позитронно-эмиссионная томография.

Нейропсихологические тесты используются в больницах, клиниках, частной практике и везде, где психологи работают с пациентами, у которых предполагаются нейропсихологические нарушения. Людям с травмами головы и другими повреждениями мозга рекомендуется проходить тщательное нейропсихологическое обследование.

Нейропсихологическая *Батарея тестов Халстеда–Рейтана* состоит из многочисленных тестов, оценивающих такие нейропсихологические параметры, как память, внимание и способность к его концентрации, речевые способности, моторика, слух,

навыки проектирования и планирования. В этот набор тестов, помимо прочего, входят и упомянутые выше MMPI и Тест интеллекта Векслера. Батарея Халстеда–Рейтана требует много времени, поэтому тестирование никогда не проводится за один сеанс. Нейропсихологическое обследование может длиться несколько недель и стоить довольно дорого. Тем не менее, если его проводит компетентный специалист, все затраты окупаются важностью и полезностью собранной им информации.

Глава 19

Кушетка психоаналитика

В этой главе...

- ✓ Психотерапия и психоанализ
- ✓ Корни проблемы
- ✓ Свободные ассоциации
- ✓ Трансфер и контртрансфер

Существует не меньше сотни определений психотерапии. Льюис Уолберг рассматривает ее как форму коррекции эмоциональных проблем, при которой специалист взаимодействует с пациентом, ставя своей целью ослабление или устранение симптомов, вызывающих беспокойство, а также изменение нарушенных паттернов поведения и развитие здоровой личности. При этом предполагается, что симптомы, о которых идет речь, имеют психологическую природу.

Согласно Д.Б. Роттеру, "психотерапия — это деятельность, направленная на такое изменение личности пациента, которое приводит к потенциально более удачному или более конструктивному регулированию его жизни".

Не только психологи способны оказать помощь тем, кто с трудом пробирается через психологические лабиринты своей жизни. Произведения искусства, творчество, любовь, вера, природа и т.д. — своеобразные источники психотерапии.

В этой и двух последующих главах мы рассмотрим различные виды психотерапии. У них много общего, несмотря на то, что каждый преследует свои цели и посвящен своей психологической проблематике, будь то эмоции, мышление или поведение. Настоящая глава познакомит вас с *психоанализом.*

Как узнать, кто чего хочет

Психоанализ — направление психотерапии, пользующееся популярностью уже около 80 лет. Существуют различные вариации психоанализа. Однако его основа, *классический психоанализ*, был разработан Зигмундом Фрейдом, а впоследствии получил дальнейшее развитие в работах таких психологов, как Отто Фенихель, Анна Фрейд, Мелани Кляйн, Хайнц Когут, Отто Кернберг и др.



Психоанализ предлагает особую точку зрения на психологические проблемы индивида и уникальный способ их решения. Так, например, психоаналитик связывает наличие депрессии с внутренними конфликтами, а когнитивный терапевт — с ошибочным мышлением (подробности — в главе 20). Занимаясь поиском причин трудностей психологического характера, психоаналитики опираются на теорию *психопатологии*.



Люди, которые обращаются за помощью к психотерапевту, выражают беспокойство по поводу таких проблем, как:

- ✓ симптомы физического характера, не имеющие объяснения с медицинской точки зрения;
- ✓ странное поведение, мысли или чувства;
- ✓ трудности на работе и в отношениях с другими людьми;
- ✓ недостаток мотивации либо утрата жизненного энтузиазма.

Психоанализ ориентирован на выяснение не столь очевидных проблем. По мнению психоаналитиков, за действиями индивида стоят неосознаваемые причины психологической природы.

Магия и ее разоблачение

Психоанализ ставит перед собой следующие цели:

- ✓ способствовать развитию и совершенствованию личности пациента;
- ✓ помогать пациенту выявлять и осознавать его собственные внутренние конфликты, а также постигать взаимосвязь этих конфликтов с трудностями его жизни;

- ✓ помогать пациенту ощущать свою жизнь более значимой;
- ✓ информировать пациента о влиянии механизмов его собственной психологической защиты на искажение восприятия реальности, в том числе и отношений с другими людьми;
- ✓ оказывать пациенту помощь в выработке более совершенных способов психологической защиты;
- ✓ учить пациента выражать собственные эмоции теми способами, которые безопасны как для него самого, так и для окружающих его людей.

В каждом из этих направлений подчеркивается важность *осведомленности*. Конечной целью психоанализа, по мнению Сиднея Пулвера, служит улучшение функционирования благодаря более глубокому пониманию.

В основе жизненных проблем индивида могут лежать многочисленные причины. Ниже приводятся самые распространенные из них.

- ✓ **Регрессия**. Возврат к более ранней стадии психосексуального развития. Стресс подвергает испытанию систему нашей защиты, ослабление которой может привести к появлению психических симптомов. В определенных ситуациях активизируются бессознательные импульсы и воспоминания о событиях прошлого. В этих обстоятельствах возрастает риск регрессии. В периоды регрессии человек действует неадекватно своему возрасту, зачастую ведет себя по-детски. Вспышки раздражения, отрыв от реальности, уход в мир фантазий — все это примеры регрессии.
- ✓ **Ослабление контроля импульсов.** Ищущие удовлетворения любой ценой импульсы могут быть доведены до крайнего предела либо под воздействием стресса, либо оттого, что нам не удается успешно противостоять их силе. За поражением нашей защиты вполне может последовать появление психических симптомов. Таким образом, психические симптомы становятся своеобразным итогом противостояния защитных механизмов нашим желаниям и страстям.
- ✓ **Вытеснение**. Один из основных защитных механизмов, удерживающих наши импульсы в стороне от сознания. Вытеснение требует большого расхода психической энергии. В этом случае симптомы создаются за счет усиления нашей защиты, хотя их можно рассматривать и в качестве побочных способов выражения скрытых импульсов.

- **Бегство в болезнь.** Джордж Вэйллант рассматривает ипохондрию как защитный механизм, дающий тому или иному человеку возможность сначала пожаловаться на свои проблемы, а затем отказаться от предлагаемой помощи. Таким образом, все люди выглядят в его глазах бесчувственными и равнодушными.
- **Отыгрывание.** Непосредственное выражение бессознательных импульсов или желаний каким-то специфическим образом.

Как проходит анализ

Предполагается, что классическому психоанализу следует отводить от четырех до шести сеансов в неделю, но такой плотный режим оказывается неприемлемым для большинства людей. Поэтому многие специалисты перешли к сокращенному курсу терапии, при котором сеансы проводятся один-два раза в неделю. Каждый психоаналитический сеанс занимает 50 минут и в классическом, и в сокращенном варианте.



Избавление от беспокойства

Обсуждение сеансов психоанализа было бы неполным без особого упоминания о *кушетке*, которая символизирует одно из самых популярных представлений о психоанализе. По специфическим причинам, которые связаны с задачами и целями психотерапии, психоаналитик сидит в кресле вне поля зрения пациента. Кстати, Фрейд в своей работе не всегда прибегал к использованию кушетки. В этом плане современные психотерапевты почти ничем от него не отличаются. Психоаналитики вовсе не обязаны предлагать пациенту прилечь. Но в случаях, когда желательно придерживаться "классического" подхода, кушетка оказывается предпочтительнее.

Пациент рассказывает, психоаналитик слушает и интерпретирует. Пациент должен говорить все, что придет ему в голову, не фильтруя и не редактируя сказанного. Ему даже позволяется перескакивать с одной темы на другую. Но после тех или иных фраз своего подопечного аналитик фокусирует на них особое

внимание пациента, чтобы расширить его осознанность. Обычно продолжительность курса классического психоанализа составляет около пяти лет. Но многие люди не тратят на него так много времени, поскольку посещают сеансы психоанализа в его сокращенной версии, о которой речь пойдет ниже, в разделе "О новейшем психоанализе".

Каково быть пациентом

Психотерапия в целом и психоанализ в частности подразумевают установление на профессиональном уровне определенных отношений, преследующих особые цели. Роль каждого из участников этих отношений соответствует поставленной задаче и направлена на разрешение проблемной ситуации.



Схема посещения психоаналитических сеансов достаточно очевидна. Однако очень важно, чтобы пациент приходил на занятия вовремя и оплачивал их в положенный срок. Этот установленный порядок важен для поддержания профессионального уровня отношений между пациентом и терапевтом.

Сидней Пулвер предложил краткий список того, что ожидают от пациента при психоанализе. Предполагается, что он будет:

- ✓ наблюдать за тем, как в ходе сеанса всплывает неосознаваемый прежде материал;
- ✓ готов к переживанию сильных эмоций и встрече с неприятными воспоминаниями;
- ✓ фокусироваться на осмыслении того, как за счет общения между ним и терапевтом возникают положительные изменения.



Прежде чем прибегнуть к какой бы то ни было терапии, следует всерьез осознать, что она может оказаться вовсе не такой уж забавной. Порой терапия мучительна и требует огромных усилий со стороны пациента.

Возможно, самое ответственное задание пациента при психоанализе состоит в *свободных ассоциациях*. Все начинается с того, что его просят прилечь на кушетку и рассказывать обо всем, что придет на ум, независимо от того, насколько абсурдно, глупо и неловко это выглядит. Идея состоит в том, чтобы благодаря от-

сутствию "редактирования" мыслей и высказываний пациента нащупать неосознаваемую им самим информацию о нем. Этот процесс может быть весьма трудным и требовать немало времени для достижения положительных результатов.

Переходим к анализу

На сеансах терапии не только перед пациентом, но и перед психоаналитиком стоят серьезные задачи.



Предполагается, что психоаналитик сумеет выполнять следующие требования.

- ✓ Сопереживать пациенту, проявлять внимание к его проблемам и на профессиональном уровне участвовать в их решении.
- ✓ Разбираться в собственных внутренних конфликтах. Во время сеансов терапии аналитику следует сосредоточивать внимание на проблемах пациента, а не на своих жизненных трудностях. Если же фокусирование на собственных проблемах начинает преобладать, то психоаналитику следует обратиться за помощью к другому аналитику, будь то коллега или наставник.
- ✓ Оставаться объективным и соблюдать нейтралитет по отношению к проблемам пациента. В классическом представлении психоаналитики выступают своего рода "пустыми экранами", поскольку стараются минимизировать ту составляющую терапевтического процесса, которой соответствует их собственная личность. Это позволяет полагать, что все свободные ассоциации пациента с высокой вероятностью связаны с его внутренними конфликтами, а вовсе не с реакциями терапевта. Однако большинство современных психоаналитиков считают, что нет необходимости неукоснительно следовать этому правилу. По их мнению, более плодотворным оказывается сотрудничество аналитика и пациента, поэтому терапевту есть смысл увеличить степень личной причастности.
- ✓ Относиться с пониманием и снисхождением ко всем опасениям пациента, не перегружая и не перевозбуждая его во время сеансов. Когда пациент приступает к терапии, он может испытывать значительный страх перед неизвестно-

стью. Психоаналитику не следует слишком торопить пациента или подталкивать к обсуждению тем, к которым тот еще не готов. Если человек не разбирается в своих внутренних конфликтах, видимо, на то есть свои причины.

Т. Рейк в 1948 году резонно заметил, что, стремясь выявить внутренний конфликт, хороший аналитик всегда прибегает к помощи своего "третьего уха" и внимательно прислушивается к каждому высказыванию пациента. О неосознаваемом конфликте человека можно узнать из его снов, шуток и даже оговорок. Предполагается, что психоаналитик замечает все эти признаки неосознаваемого конфликта и, когда приходит время, делает необходимые комментарии.

Аналитик предлагает пациенту свои *интерпретации* (толкования), которые дополняют знания пациента о самом себе и указывают на взаимосвязь его внутренних конфликтов с текущими проблемами. Это самое эффективное средство повышения осведомленности пациента, и потому неудивительно, что для многих психоаналитиков интерпретация и психоанализ — понятия тождественные.



Психоаналитик считает необходимым комментировать лишь специфические моменты. Поскольку целью интерпретации считается повышение осведомленности, психоаналитик предлагает свои трактовки того неосознаваемого материала, который непосредственно близок к сознанию. Аналитик не навязывает своих утверждений. Он пытается подтолкнуть пациента навстречу его собственному осознанию, чтобы тот под ненавязчивым руководством со стороны приблизился к пониманию тонкостей своего "Я".

Сидней Пулвер выделяет по крайней мере пять видов интерпретации.

- ✓ **Интерпретация сопротивления.** Психоаналитик проясняет способы, с помощью которых пациент сопротивляется процессу анализа и наступлению перемен в его жизни.
- ✓ **Интерпретация трансфера (переноса).** Демонстрация того, как в ходе сеансов менялось отношение пациента к психоаналитику.
- ✓ **Интерпретация внешнего трансфера.** Психоаналитик демонстрирует пациенту динамику изменения его отношения к другим людям.

- ✓ **Реконструкции.** Посвящены трактовке тех мыслей, чувств и особенностей поведения, которыми могут “замещаться” смутные воспоминания пациента.
- ✓ **Интерпретация характера.** Выявляет низкоадаптивное поведение, которое, возможно, является базовым аспектом данной личности.

Процесс от начала и до конца

Психоаналитический процесс, как правило, включает следующие стадии:

- ✓ сопротивление;
- ✓ становление и развитие переноса;
- ✓ проработка;
- ✓ завершение лечения.

Начало

Терапевт собирает информацию о жизни пациента, обращая особое внимание на его отношения с другими людьми, с членами семьи в детские годы. По мере того как пациент плетет кружева свободных ассоциаций, приближается час его встречи с собственными скрытыми конфликтами. Чем больше вестников того или иного внутреннего конфликта выбирается на поверхность сознания, тем более активно защищает пациент себя и свое сознание от их разрушительного влияния. Эта психологическая защита осуществляется, отчасти, благодаря так называемому *сопротивлению*, с помощью которого пациент уклоняется от осознания и проработки бессознательного материала. Сопротивление оказывают абсолютно все пациенты: кто-то в меньшей степени, кто-то в большей, в зависимости от того, насколько развита их защита. Сила сопротивления прямо пропорциональна масштабу той угрозы, которую таит в себе определенный неосознаваемый материал.

Сопротивление проявляется в самых разнообразных формах. Пациент может попросту не явиться на сеанс, лишь бы только не обсуждать неприятные для него вещи, может во время сеанса сменить тему основного разговора, всячески избегая встречи со своим внутренним конфликтом. Согласно базовой идее психоанализа, сопротивление осознанию собственных проблем лежит в основе всех психологических затруднений человека. Прорабатывая вопросы, связанные с сопротивлением своего

пациента, аналитик обычно прибегает к интерпретации или же комментирует наблюдаемое.

Как только психоанализ приносит первые положительные результаты и сопротивление успешно преодолевается, пациент постепенно втягивается в процесс, легче справляется с задачей свободного ассоциирования и *регрессирует* на более ранние стадии психического развития. Он начинает говорить и действовать в той манере, что была свойственна ему прежде, позволяя конфликтам и импульсам, которые имели место в детские годы, проявиться в полной мере. Все это появляется как самопроизвольная ответная реакция пациента на интерпретации аналитика и на обстановку, создаваемую психоанализом в целом (включая наличие такой декорации, как кушетка).

Становление и развитие переноса

В случаях, когда со стороны пациента звучат упреки в адрес аналитика, речь идет о более сложном явлении, чем сопротивление. Велика вероятность того, что пациент вовлечен в процесс *переноса* (трансфера). Перенос имеет место тогда, когда пациент начинает взаимодействовать с аналитиком в той манере, которая была свойственна ему в отношениях с другими людьми и, как правило, в более раннем периоде.

Когда пациент начинает действовать подобным образом по отношению к психоаналитику, последний интерпретирует его поведение как повторное переживание каких-то прежних отношений. Этот процесс направлен на помощь пациенту в осознании искаженности собственного восприятия, а также на понимание того обстоятельства, что отношения пациента с другими людьми напрямую зависят от того "груза", который тянется из прошлого.

Интересные вещи происходят и по другую сторону кушетки. У психоаналитика также может возникнуть бессознательная эмоциональная реакция на общение с тем или иным пациентом из-за того, что аналитик проецирует свои собственные проблемы в отношениях на предоставленный пациентом материал. Такой процесс носит название *контрпереноса* (контртрансфера). Когда пациент начинает сердиться на психоаналитика и обвинять его в педантичности, аналитик может разозлиться в ответ, называя того безответственным. В таком случае, поскольку психоаналитик и сам воспринимает свои отношения с пациентом в искаженном виде, ему следует обратиться за консультацией к другому специалисту, чтобы обрести контроль над сложившейся ситуаци-

ей. Здесь действует незыблемое правило: "Каждый психоаналитик должен иметь своего собственного аналитика".

Проработка

Перенос, а также его интерпретация аналитиком считаются ключевыми моментами психоаналитической терапии. Психоаналитик возвращается к этой схеме снова и снова, и каждый раз его интерпретации направлены на расширение осознанности пациента. По мере появления очередных проявлений переноса, аналитик и пациент переходят к такой стадии терапевтического процесса, как *проработка*, которая позволяет пролить свет на суть прежних конфликтов. Пациент учится распознавать отголоски своих былых отношений и общаться с аналитиком на более реальной основе, лишенной искажений.

Завершение лечения

По мере уменьшения искажений возрастает осведомленность, ослабляются симптомы, вырисовывается дата последнего сеанса. Происходит переход на следующий уровень проработки, в фокусе которого находятся мысли, чувства и искажения, связанные с расставанием и окончанием отношений. Если в свое время пациенту довелось пережить серьезный конфликт из-за разлуки с родителями или любимым человеком, то, прежде чем психоанализ подойдет к своему успешному финалу, пациенту и аналитику придется в очередной раз пройти через сопротивление, перенос и проработку.

О новейшем психоанализе



Многое из того, о чем я рассказывал в этой главе, относится к классическому психоанализу. Однако в наши дни лишь немногие специалисты практикуют психоанализ в его первозданной форме. Тем не менее основной процесс и механизмы остаются прежними. Новейший психоанализ от его классической формы в основном отличается смещением акцента в сторону отношений и интерпретации переноса.

Межличностное направление, заключающееся в акценте на реальной динамике отношений между пациентом и аналитиком, было предложено в 1920-х годах Гарри Стек-Салливаном. Если Фрейд акцентировал внимание на процессах, происходящих в глубинах бессознательного, то межличностно ориентиро-

ванные аналитики сосредоточивались на отношениях. Они наблюдали за проявлениями переноса и интерпретировали их как следствие взаимодействия пациента не только с аналитиком, но и с другими людьми из своего прошлого и настоящего. Связано это с тем, что в какой-то момент манера поведения аналитика вполне может напомнить пациенту о прежних конфликтных отношениях, приводя в движение трансферные механизмы.

Итак, ключевым моментом новейшего психоанализа стали отношения между пациентом и аналитиком и то, как пациент взаимодействует с другими людьми, глядя на них сквозь призму своих прежних конфликтов. Ф. Александер ввел понятие *корректирующего эмоционального опыта* для обозначения ситуации, когда аналитик устанавливает такой стиль общения с пациентом, при котором последний "наверстывает" недостающий опыт отношений. Например, если актуальные проблемы пациента связаны с дефицитом внимания со стороны родителей в детские годы, задача аналитика состоит в том, чтобы на время стать для пациента "новой хорошей семьей". В таких случаях терапия превращается в уникальный вид отношений, который дает пациенту то, чего не было в его прежней жизни, помогая ему более успешно и естественно общаться с другими людьми.

Сокращенная версия психоаналитической терапии — краткосрочная *динамическая психотерапия*. Нетрудно догадаться, что в таком случае процесс протекает намного активнее и в строго заданном направлении. Аналитик и пациент ставят перед собой конкретную цель, прорабатывая определенную межличностную проблему и разрешая конкретные затруднения, возникшие в личной жизни пациента.

Глава 20

Изменение поведения, изменение мышления

В этой главе...

- ✓ Улучшение поведения
- ✓ Совершенствование мышления
- ✓ Комбинирование обоих подходов

Джей Халей подверг критике терапевтические подходы, которые игнорируют реальное участие пациента в своей собственной жизни и объясняют испытываемые им трудности скрытыми проблемами, которые нужно выявить и проанализировать.

В этой главе мы познакомимся с *бихевиоральной (поведенческой) терапией* и *когнитивной терапией* — двумя широко распространенными видами психотерапии.

Исправление „плохого" поведения

Поведенческая психотерапия делает особый акцент на обстоятельствах, обусловливающих то или иное поведение. Этот вид терапии фокусируется не на самом человеке, а на его проблеме. Истоки проблемы для поведенческих психотерапевтов менее значимы, чем обстоятельства, обусловливающие ее наличие.



Поведенческая психотерапия базируется на теориях научения, таких как *классическое обусловливание* Ивана Павлова, *оперантное обусловливание* Б.Ф. Скиннера и *теория социального научения* Альберта Бандуры. Любое поведение является следствием научения, независимо от того, соответствует оно норме или нет. В контексте классического обусловливания понятие *научения* приписывают ассоциациям и связям, сформированным

в промежутке времени между некоторым событием и реакцией на него. В оперантном обусловливании под термином *научение* понимается процесс возрастания вероятности проявления или непроявления того или иного поведения в зависимости от его последствий. С точки зрения теории социального научения, последнее происходит в форме наблюдений за поведением других людей (подробнее о теориях научения см. главы 8 и 9).

Классическое обусловливание и поведенческая психотерапия

Бихевиоральная психотерапия занимается коррекцией анормального поведения (см. главу 16), рассматривая его в качестве приобретенного и полагая, что индивида можно отучить ото всего, чему он научился. Классическим примером, который часто приводят представители поведенческой терапии, служит описанный Фрейдом случай *маленького Ганса.*

Мальчик Ганс страдал от страха перед лошадьми, которому предшествовали трагические события: однажды он видел, как в результате дорожного происшествия погиб конь. Этот инцидент чрезвычайно напугал и опечалил Ганса. Согласно психоаналитической трактовке, его переживания объясняются вытесненным страхом перед собственным отцом (который в этой фобии символизирует коня). Бихевиористы выдвинули версию, согласно которой в основе страхов Ганса лежит классическое обусловливание.



Принцип действия классического обусловливания здесь следующий:

Безусловный раздражитель (несчастный случай) → Безусловнорефлекторная реакция (страх)

Условный стимул (конь) + Безусловный раздражитель (несчастный случай) → Безусловнорефлекторная реакция (страх)

Условный раздражитель (конь) → Условнорефлекторная реакция (страх)

Налицо страх перед лошадьми в духе классического обусловливания. По мнению бихевиористов, если этот страх приобретен мальчиком в ходе научения, то через это же научение можно его от страха и избавить. Достичь подобного эффекта позволяет метод поведенческой психотерапии, носящий название *систематической десенсибилизации* (см. раздел “Экспозиционная терапия” данной главы).

Оперантное обусловливание и поведенческая психотерапия

Какова роль оперантного обусловливания в поведенческой терапии? В качестве примера возьмем гнев. Если каждое состояние гнева приносит индивиду некоторую пользу, то такое его поведение будет иметь положительное подкрепление. Стало быть, он с большой вероятностью начнет проявлять гнев для собственной выгоды. Примером поведения, получающего негативное подкрепление, служит ситуация, когда школьник идет на поводу у своих сверстников. Насмешки, которые подросток вынужден терпеть из-за того, что "отрывается от коллектива", оказывают на него весьма разрушительное воздействие. Он может сдаться, чтобы прекратить насмешки (устранение неприятного стимула).

Теория социального научения и поведенческая психотерапия

Многому мы учимся из наблюдений за другими людьми. *Моделирование* — метод бихевиоральной психотерапии, цель которого состоит в обучении новым разумным формам поведения путем их непосредственной демонстрации.

Не покупайся на фальшивые жетоны!

Одним из прогрессивных видов психотерапии, основанной на принципе подкрепления, считается *жетонная система.* Это структурированная система, направленная на повышение вероятности желаемого поведения, в основе которой лежит использование так называемых *жетонов* — символов, отражающих ту или иную форму реально существующего подкрепления.

Использование методики жетонов сопровождается установлением определенных требований и правил. Например, пациентам психиатрической клиники выдаются жетоны в случае соблюдения ими внутреннего распорядка или выполнения индивидуальных задач, касающихся поведения. Раз в неделю эти жетоны можно "овеществить" в виде вкусного вознаграждения или какого-нибудь другого подарка. Иногда жетоны используются для получения "увольнительной", и пациенты временно покидают клинику, отправившись в небольшое путешествие или на экскурсию. Такой вид терапии демонстрирует пример формирования поведения за счет последовательных подкреплений.

Оценивание проблемы



Теоретическим и практическим методам поведенческой психотерапии свойственны тщательное планирование, высокий уровень структурирования и систематичности. Психотерапевт становится не столько человеком, посвященным в тайны своего пациента, сколько партнером по изменению его поведения. Предполагается, что и сам пациент вносит весомый положительный вклад в общий процесс, добросовестно выполняя домашние задания, с намерением изменить поведение в реальных жизненных условиях и закрепить навыки, полученные на сеансах.



Соблюдая требования систематичности и научности, поведенческие психотерапевты начинают свою работу с внимательного оценивания проблемы пациента. Ниже в общих чертах перечисляются основные шаги, из которых состоит *оценивание поведения.*

1. **Определение поведения-мишени.** Самый первый шаг предполагает пристальное изучение *поведения-мишени* — проблемы, которую пациент излагает терапевту в самом начале их общения. При анализе этой исходной проблемы терапевт прибегает к специальному методу, называемому *АВС-анализом.*

   АВС-анализ. Оценивание событий, которые имели место до, в момент и после проявления поведения-мишени (поведения, связанного с проблемой пациента).

   А. Так обозначаются *предшествующие обстоятельства* того необычного поведения, которое проявил данный человек, т.е. факты и события, случившиеся до того, как было активизировано поведение-мишень. Терапевтам нередко приходится разбирать супружеские отношения, поэтому рассмотрим их в качестве примера. Здесь особую важность представляют обстоятельства, связанные со временем, местом и ситуацией, которые непосредственно предшествовали возникновению очередной ссоры супругов.

   В. Символизирует поведение-мишень. Например, в случае конфликтных супружеских отношений таким поведением будет ссора как таковая.

   С. Служит для обозначения *следствий* того поведения, событий или обстоятельств, которые имеют место после проявле-

ния поведения-мишени. В примере ссорящейся пары ими может быть следующий вариант: муж уходит, демонстративно хлопая дверью; жена звонит подруге и жалуется на мужа.

2. **Определение условий текущей поддержки.** Имеются в виду обстоятельства, способствующие сохранению данного поведения; выделяют два вида этих обстоятельств.

   Окружение. Условия, связанные с окружением, подразумевают время, обстановку, реакцию со стороны других людей и прочие внешние факторы, поддерживающие именно такое поведение.

   Собственное поведение клиента. Клиент вкладывает в текущую проблему свои собственные мысли, чувства и действия. Это означает, что важно выяснить, о чем думал, что чувствовал и как поступал каждый из партнеров до, в момент и после конфликта.

3. **Постановка и решение конкретной терапевтической задачи за определенный период.** Первоначальной целью терапии в рассмотренном нами примере служит прекращение семейных ссор. Однако для поведенческого терапевта такая формулировка звучит слишком расплывчато. Более точный критерий определения поведения-мишени возможен на основе информации о количестве ссор, их содержании и продолжительности. Поэтому для начала следует сократить их до некоторого определенного количества.

Об альтернативных методах

Двумя особенностями поведенческой терапии, которые в равной степени помогают и пациенту и терапевту, являются ее четкость и структурированность. Методы поведенческой терапии можно условно разделить на три класса: *методы на основе подкрепления*; *методы на основе торможения* и *методы экспозиционной терапии.*

Терапия на основе подкрепления

Методы этой терапии базируются на принципах оперантного обусловливания. После того как сделана оценка поведения, терапевт и пациент переходят к следующим шагам.

1. **Составление списка возможных способов подкрепления.**

   Это решающий момент. В качестве подкрепления может рассматриваться все, что с высокой вероятностью способствует проявлению желательной реакции.

2. **Определение того, как и когда применять то или иное подкрепление.**

   Непрерывное подкрепление (см. главу 9) — лучший способ добиться изменений в поведении за короткий срок. Пациент получает соответствующее подкрепление каждый раз, когда ведет себя согласно поведению-цели. Как только пациент начинает систематически придерживаться нового поведения, подкрепление можно *ослабить* и применять лишь изредка и случайным образом, что помогает зафиксировать положительные результаты.

3. **Начало шейпинга.**

   Шейпинг — процедура, при которой каждое удачное приближение к поведению-цели получает подкрепление. Это делается для того, чтобы адаптировать пациента к новой для него роли и приблизить к желаемой или правильной реакции.

4. **Составление формального контракта,** в котором фиксируются все детали и требования лечебного плана, а также уточняется, когда, как и где должно проявляться поведение-цель.

5. **Периодический пересмотр параметров терапевтического процесса** для отслеживания и фиксации успехов пациента.

   При необходимости в режим подкрепления вносятся соответствующие коррективы.

6. **Окончание терапии.**

   Когда пациент "достигает" поведения-цели, а затем придерживается этого поведения в течение определенного времени, курс терапии завершается.



Лечение взяткой

Психотерапия, основанная на подкреплении, часто применяется при работе с детьми, больными аутизмом. Самой сложной задачей здесь оказывается поиск значимого подкрепления. Собственно же лечебный процесс заключается в применении подкрепления для улучшения определенного функционального поведения детей: навыков общения и коллективизма, игровых навыков, а также основных школьных навыков (распознавание букв, чисел и основных цветов). Детей обучают тому или иному поведению-цели и поощряют их каждый раз, когда они успешно ему следуют.

Методы торможения

Процедура приостановки или прекращения подкрепления, а значит, ответной реакции, называется *угасанием*.



Методы лечения, в основе которых лежит явление угасания, относятся к разряду терапевтических методов торможения. Когда положительный стимул поведения либо изымается, либо сдерживается, такое поведение со временем угасает. Методы торможения работают по тому же принципу, что и терапия на основе подкрепления. Основное же различие между этими подходами состоит в том, что в первом случае положительные стимулы устраняются, а не вводятся.

Одним из наиболее известных примеров терапии, базирующейся на торможении, является использование *метода временной изоляции*. Как метод воспитания дисциплины временная изоляция пользуется большой популярностью у родителей. Это связано с тем, что нежелательное поведение-мишень, присущее индивиду, зачастую подкрепляется либо привлечением всеобщего внимания, либо другими выгодами, вытекающими из самой ситуации.



О пользе угла

Можно выделить четыре важных момента, которые способствуют плодотворному применению метода временной изоляции в воспитании детей.

- Временная изоляция должна быть короткой (пять минут и меньше), и ребенка следует заранее ставить в известность о ее длительности. Желательно отводить на нее количество минут, равное возрасту ребенка (например, 4 года — 4 минуты).
- В течение временной изоляции не должно быть никакого подкрепления. В качестве места проведения временной изоляции не рекомендуется использовать игровую комнату.
- Временная изоляция проходит успешно, если по ее завершении поведение ребенка улучшается. Если же по окончании временной изоляции ребенок по-прежнему балуется или капризничает, следует увеличить ее продолжительность.

- Дети не должны злоупотреблять возможностью временной изоляции. Это касается ситуаций, когда они сознательно хотят избежать выполнения какого-либо важного, но не любимого ими занятия. Научитесь распознавать эти "фокусы", и после очередной попытки провести вас подарите ребенку такую временную изоляцию, а затем попросите его сделать то, чего он так старался избежать.

Экспозиционная терапия

Характерная особенность различных видов *экспозиционной терапии* — демонстрация (экспозиция) поведения-мишени в новых условиях (т.е. того поведения, которое для пациента выступает проблемой). При этом поведение-мишень пациента активизируется во взаимосвязи с неким другим поведением (поведением-помехой), которое приводит к избавлению от поведения-мишени. Таким образом, один из путей избавления от поведения-мишени состоит в нахождении эффективного поведения-помехи.

Н. Якобсен и Дж. Вольпе разработали терапевтический метод, в основе которого лежит концепция несовместимости. Когда два действия происходят одновременно, "побеждает" более сильное. На языке поведенческих терапевтов такое явление носит название *взаимного торможения*, или *контробусловливания*. Терапия, использующая взаимное торможение, или контробусловливание, ставит своей целью ослабление классически обусловленного негативного поведения-мишени.



Одним из самых популярных методов экспозиционной терапии считается *систематическая десенсибилизация* (СД). Она активно применяется при фобиях, таких как страх публичных выступлений, социофобия и др. Терапевты с успехом используют систематическую десенсибилизацию и для лечения панического расстройства, сопровождающегося агорафобией. Существуют различные методики экспозиционной терапии, в основе которых лежит принцип систематической десенсибилизации.

- ✓ **Скрытая сенсибилизация (имагинальная экспозиция).** Терапевт обучает пациента входить в состояние глубокой релаксации (расслабления), а затем представлять самого себя в

пугающей ситуации. Как только у пациента появляется довольно сильное чувство тревоги, терапевт просит его "отпустить" из своего сознания образ — источник страха, прекратить мысленное представление и продолжать процесс расслабления. Если эта процедура повторяется снова и снова в течение нескольких занятий, реакция боязни на ту или иную ситуацию теряет прежнюю силу, потому что состояние расслабления физиологически противоположно страху.

- ✓ **Градуально-экспозиционная терапия.** Когда десенсибилизация происходит в реальной жизни, а не в воображении, речь идет о *сенсибилизации in vivo.* Обычно этот вид десенсибилизации осуществляется последовательно и постепенно, отсюда и название. Для него характерно градуальное (постепенное) приближение к конечной цели, но, разумеется, этому процессу предшествует значительная подготовительная работа, в том числе и обучение расслаблению в пределах каждого последующего шага.
- ✓ **Методика "наводнения".** В сопровождении психотерапевта пациент в течение достаточно продолжительного времени (час—полтора) вовлекается в ситуацию, при которой активизируется присущая ему фобия. Страхи пациента при этом переполняют его душу и льются через край.



"Наводнение" служит одним из самых действенных методов поведенческой терапии. Если пациент доверяет своему врачу, то в краткие сроки может преодолеть достаточно сильную фобию.

Мыльные оперы с участием когнитивной психотерапии

Когнитивная терапия — это распространенный и хорошо изученный вид психотерапии, в фокусе которого находится мышление. Сложности межличностных отношений и эмоциональные расстройства объясняются ею как непосредственный результат "неправильных" мыслей. Другими словами, они вызваны мыслительными процессами или условиями, в основе которых лежит плохая адаптация. "Неправильное" мышление серьезно сказывается на душевном состоянии индивида, поскольку он при этом анализирует не только каждое происходящее событие, но и свою реакцию на него. Все это происходит примерно по следующей схеме:

А (некое травматичное событие) → В (мысли об этом событии) → С (негативные эмоции, вытекающие из размышлений об этом событии)



Все наши реакции являются следствием наших мыслей. Многие ситуации, такие как переживание утраты, обиды или неудачи, столкновения с чем-то ужасным, неизбежно сопровождаются отрицательными эмоциями. Негативная реакция еще не свидетельствует об анормальности. Беспокоиться стоит начинается лишь тогда, когда эмоциональная реакция и сопровождающее ее поведение доходят до крайностей, и где их проявление носит стабильный и повторяющийся характер.

Аарон Бэк выделяет шесть специфических видов когнитивного искажения, ведущих к психологическим проблемам.

- ✓ **Необоснованный вывод.** Индивид делает выводы на основе неполной или неточной информации.
- ✓ **Преувеличение (трагичности или опасности ситуации).** А. Бэк определяет это искажение как преувеличение реального положения.
- ✓ **Дихотомическое мышление.** Иначе "черно-белое мышление", "мышление без полутонов". Это случай, когда индивид сводит все происходящее с ним к одной из двух крайностей.
- ✓ **Сверхобобщение.** Индивид на основе единичного случая или правила делает выводы относительно некоторого количества несвязанных между собой случаев (или же когда несколько отдельных случаев некоего класса рассматриваются человеком как класс в целом).
- ✓ **Персонализация.** Индивид берет на себя ответственность за то или иное событие (полагая, что стал его причиной), хотя на самом деле оно произошло независимо от него.
- ✓ **Избирательная абстракция.** Проявляется в случае, когда индивид делает выводы о поведении других людей без учета общего контекста ситуации.



Депрессивные мысли

Одно из самых известных приложений когнитивной терапии — это *когнитивная терапия депрессии* Аарона Бэка. Ученый предположил, что симптомы депрессии,

такие как печальное настроение и отсутствие мотивации, вытекают из когнитивных искажений, базирующихся на трех специфических убеждениях относительно самого себя, мира и своего будущего. Бэк назвал эти убеждения *депрессогенными*, утверждая, что они существуют в *когнитивной триаде*. У людей, страдающих депрессией, когнитивная триада состоит из следующих основных убеждений.

- Я непутевый, покинутый, одинокий и бесполезный.
- Мир несправедлив и жесток. Он не для меня.
- Нет никакой надежды на будущее. Мои беды никогда не закончатся.

Эти убеждения препятствуют разумной и здоровой адаптации, а также адекватной обработке информации, касающейся событий жизни пациента. Задача как пациента, так и терапевта состоит в том, чтобы выявить, подвергнуть сомнению и изменить эти убеждения для ослабления их влияния на эмоции и мотивацию пациента.

Целью когнитивной терапии является изменение ошибочного мышления с помощью логического анализа и поведенческих экспериментов, разработанных для диагностики дисфункциональных убеждений. Многие ошибки мышления связаны с неверными представлениями о себе, мире и т.д. Когнитивные терапевты придерживаются в своей работе следующей схемы.

1. Терапевт и пациент проводят тщательное исследование ошибочных убеждений и предположений пациента, а также устанавливают их связь со специфическим дисфункциональным поведением и сопровождающими его эмоциями.
2. В своей совместной работе терапевт и пациент используют записи *автоматических мыслей*, возникающих как непроизвольная реакция на ту или иную ситуацию, для определения когнитивных искажений, служащих связующим звеном между ситуацией и реакцией пациента.

   Этот процесс может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев, но рано или поздно все искажения полностью проясняются.

3. Совместные усилия терапевта и пациента направлены на изменение искаженных представлений последнего.

   В течение сеансов терапевт и пациент работают над диагностикой и логическим опровержением ложных выводов и посылок, что способствует улучшению мышления пациента.



Более чем пессимизм

В основе психических нарушений (см. главу 16) лежит искажение реальности по причине ошибочного мышления. Пессимистические мысли способны повлечь за собой нечто более опасное, чем просто негативную эмоциональную реакцию. Между двумя типами фраз — "нужно сделать" и "никогда не получится" — существует огромная, как мир, разница.

Симпатичный дуэт: поведение и когнитивная терапия

Альберт Эллис считается основоположником комбинированной формы терапии, сочетающей подходы и поведенческой, и когнитивной терапии. *Рационально-эмотивная поведенческая терапия (РЭПТ)* построена на предположении, что психологические проблемы возникают из-за иррационального мышления, а также поведения, сопровождающего это мышление. Поэтому следует развивать у пациента способность к рациональному мышлению и обучать его такому поведению, которое служило бы поддержкой рациональному мышлению.



Представители рационально-эмотивной поведенческой терапии полагают, что большинство своих проблем мы придумываем сами, и что все печали вызваны нашей преданностью собственным иррациональным представлениям, которые не имеют под собой реальной почвы:

"Я не выдержу этого!"

"Это невыносимо ужасно!"

"Я — ничтожество, потому что не могу с этим справиться!"

Представители рационально-эмотивной психотерапии возводят эти утверждения в ранг иррациональных, поскольку каж-

дый человек вполне может справиться со своими неудачами. К тому же нередко индивид прибегает к рассуждениям вроде "мне следовало" ("мне не следовало"), увеличивая этим чувство собственной вины.



Как и многие другие виды терапии, рационально-эмотивная психотерапия отводит значительную роль сочувствию и участию. Но ее задача состоит отнюдь не в выяснении того, как устроены чувства пациентов. Психотерапевты, работающие в этом направлении, стараются обучить пациентов переживать свои эмоциональные состояния, "фильтруя" их и управляя ими. Следовательно, рационально-эмотивная психотерапия направлена на обучение пациента рациональной манере переживания эмоциональных состояний.

Поведенческие аспекты РЭПТ подразумевают непосредственное участие пациента в проверке рациональности или иррациональности его убеждений. Например, пациенту, который панически боится обращаться к посторонним людям, психотерапевт может дать задание заговорить с десятью незнакомцами на протяжении недели.

Трудно быть человеком

В этой главе...

- ✓ Об индивидуальном подходе
- ✓ Получение необходимого
- ✓ Перед лицом смерти

Карл Роджерс, Фриц Перлз, Ролло Мей и Ирвин Ялом — каждый из них внес свой уникальный вклад в психотерапию. Но всех этих людей объединяет одна общая черта: они верили в огромный потенциал человека. Они полагали, что каждый из нас стремится к максимальной реализации своего потенциала и сам несет ответственность за свою жизнь.

В лучах терапевтических прожекторов

Карл Роджерс поместил понятие личности в центр терапевтического процесса, призывая рассматривать каждого пациента как уникального человека с реальными проблемами, а не отождествлять его с абстрактными теориями и моделями. О *клиент-центрированной терапии* Карла Роджерса можно наверняка сказать одно: значительное место в ней отводится "человеческой сущности" каждого пациента. Роджерс считал, что из поколения в поколение люди стремятся к полному раскрытию своих способностей и тому, чтобы их жизнь была максимально полной. Недаром в фокус психотерапевтического процесса он поместил понятие *личностного роста*.



Механизм лечения или оказания помощи в клиент-центрированной терапии основывается на стремлении терапевта постичь уникальный опыт своего пациента, его мысли, поступки и чувства. По мере того как терапевт углубляется в личность пациента, последний учится жить более продуктивно, более полно, по-новому воспринимая самого себя.

Теория личности

Эрих Фромм, чье имя не значится в списке представителей клиент-центрированной терапии, предложил свое видение того, почему нам так важно ощущать себя понятыми. По его мнению, люди постоянно сравнивают свое восприятие и опыт с восприятием и опытом других, особенно тех, чье мнение представляет для них ценность. Это называется *проверкой реальности*. В случае положительного ответа они получают то, что Фромм называл *валидизацией* (подтверждением). Валидизация происходит тогда, когда находятся люди, которые соглашаются с нами или поддерживают наше восприятие реальности, что позволяет нам в полной мере ощутить собственное существование.

Почему порой быть понятым и понимать других людей так сложно? Каждый человек уникален и отличается от других своим индивидуальным опытом. По мере того как он отделяет свой опыт от опыта других людей, у него вырабатывается представление о самом себе, о том, кто он такой. Тем не менее восприятие человеком самого себя зависит, в первую очередь, от мнения о нем других людей и от его отношений с ними. В детском возрасте мы впитываем опыт родителей, других родственников, а также воспитателей. И лишь спустя время начинаем отделять наш собственный опыт от опыта всех остальных людей.



Процесс дифференциации опыта возможен лишь в условиях положительного отношения и поддержки. Когда обиженный или расстроенный ребенок ищет утешения в объятиях отца или матери, он обычно слышит от них: "Все в порядке, малыш. Ничего страшного". Такая ситуация противоположна валидизации; это пример *недействительного* опыта, ведь на самом деле ребенку плохо.

Для формирования благополучного "Я" индивид нуждается в *положительном отношении* к себе — любви, сердечности, заботе, уважении и одобрении. В полной мере это может дать только *безусловное принятие* человека окружающими. Но на протяжении своей жизни он получает со стороны окружающих в основном *обусловленное одобрение*, поэтому чувствует собственную значимость только тогда, когда может соответствовать их представлениям о себе. Стремясь обрести обусловленное одобрение, люди живут разного рода ложью, некритично перенимая сумбурный и недифференцированный опыт окружающих, чтобы только "идти в ногу" с ними.

Любой человек обладает ощущением собственной индивидуальности и уникальности. Если имеется расхождение между собственным представлением индивида о самом себе и тем искаженным представлением о себе, которое было им сформировано со слов окружающих, то он *неконгруэнтен.* Подобная неконгруэнтность ведет к отчужденности, одиночеству и отсутствию внутренней целостности. В этом случае человек активизирует лишь часть себя и живет не в полную силу, не справляясь со своей основной миссией, предполагающей совершенствование себя и своей жизни.

Подключение к терапии

Одна из главных целей клиент-центрированной психотерапии заключается в том, чтобы помочь пациенту разобраться с "различными версиями" самого себя. В фокусе этого процесса находится *безусловно положительное отношение* — обещание психотерапевта принимать клиента таким, каков он есть, не осуждая его и не оценивая с этической точки зрения.

К. Роджерс подчеркивал важность проявления терапевтом *истинной эмпатии* (участия, сопереживания) по отношению к своему пациенту. Психологи, разделяющие подобную точку зрения, сознательно воздерживаются от собственных выводов относительно того, как устроен их пациент и каков его опыт. Это помогает пациентам самостоятельно обнаружить, насколько искажено их представление о собственном опыте.

Процесс взаимодействия с клиентом называется *отражением*: терапевт "отражает" клиента, "возвращает" ему его собственное "изображение", проявляя внимание и описывая то, каким он предстает перед терапевтом. В ходе этого процесса увеличивается объем знаний клиента о самом себе, и он начинает воспринимать себя совершенно по-новому. Клиент-центрированный терапевт выступает в роли зеркала или своеобразного "усилителя" своего клиента, помогает своим клиентам становиться более внимательными и организованными по отношению к собственным опыту и мыслям.



Еще одно значительное новшество, введенное Роджерсом, заключается в выявлении и перечислении шести *необходимых* и *достаточных условий*, при которых клиент-центрированный подход способен оказывать эффективное воздействие на пациента.

- ✓ Профессиональные, ответственные отношения между клиентом и терапевтом, базирующиеся на принятии.
- ✓ Готовность пациента к переживанию сильных эмоций, таких как тревога и страх, а также способность терапевта побудить пациента к установлению и поддержанию отношений, необходимых при клиент-центрированном подходе.
- ✓ Искренность. Подразумевается, что клиент ведет себя "легко и непринужденно", "до глубины души" является самим собой и все его чувства и мысли не подвергаются искажению.
- ✓ Безусловно положительное отношение.
- ✓ Истинная эмпатия.
- ✓ Ощущение подлинности. Терапевт должен быть реальной целостной личностью (с искренними чувствами, мыслями и поведением, направленными на клиента), а не просто человеком, играющим определенную роль ради оказания помощи своему клиенту.

В содружестве с гештальт-терапией

Гештальт-психология полагает, что разум человека упорядочивает многообразие отдельных явлений мира в виде целостных функциональных структур, называемых *гештальтами*, которые не сводятся к сумме своих частей ("целое больше, чем сумма его слагаемых").

Полный набор потребностей



Гештальт-терапия, основанная Фрицем Перлзом на принципах гештальт-психологии, ставит своей задачей помощь тем пациентам, которым сложно ориентироваться в многообразии потребностей организма.

Биологические нужды — потребность в дыхании, воде, еде, сексе, защищенности — Перлз назвал *конечными целями*. По его мнению, все наши действия и все другие потребности так или иначе обусловлены стремлением к удовлетворению этих базовых нужд, которые присущи человеку вплоть до конца его биологического существования. Испытывая недостаток в той или иной базовой потребности, мы ощущаем острую необходимость восстановления нашего естественного баланса, нашей целостности.

Человеческая личность — это совокупность отдельных частей, сгруппированных вокруг той или иной потребности (базовой или вторичной). Гештальт-психологи, занимающиеся изучением человеческого восприятия, называют объект, находящийся в центре воспринимаемого поля, *фигурой*. Это строго очерченный образ предмета, который противопоставляется своему менее отчетливому и неопределенному окружению, называемому *фоном*. В тот или иной момент у человека имеется некая потребность (фигура) и фон, на котором она возникает. *Полем* называются взятые вместе фигура и фон, включая различные составляющие личности и ее окружение.



Проделайте простое упражнение. Подержите карандаш на расстоянии 25 см от своего лица. Сфокусируйте взгляд сначала на карандаше, а затем на предметах, находящихся позади него. Повторите это упражнение несколько раз, перемещая свой взгляд с карандаша на его фон и наоборот. Эту метафору можно применить и к нашим потребностям: некоторые из них находятся в фокусе нашего внимания, в то время как другие служат лишь фоном.

В процессе так называемых *циклов опыта* та или иная потребность остается фигуративной вплоть до момента ее удовлетворения, после чего становится частью фона, уступая место следующей, более актуальной потребности. Подобный цикл выглядит примерно так.

- ✓ **Предварительный контакт.** Организм (т.е. каждый из нас) осознает наличие той или иной потребности.
- ✓ **Контактирование.** Ресурсы организма мобилизуются и расходуются на удовлетворение текущей потребности; параллельно организм преодолевает препятствия, возникающие на пути этой потребности.
- ✓ **Завершение контакта.** Организм оказывается всецело вовлеченным в процесс удовлетворения данной потребности. Любые нефигуративные нужды отходят на задний план, становясь частью фона, и текущая, самая насущная потребность отчетливо выделяется из своего поля.
- ✓ **Пост-контакт.** После того как удовлетворение достигнуто, фигура "блекнет".

Ф. Перлз относил понятие *осознания* к ситуации, когда пациент находится в контакте со всем полем, а значит, как с тем,

что фигуративно, так и с тем, что относится к фону. Таким образом, гештальт-терапевты понимают под осознанием поля *контактирование* — процесс непрерывного регулирования и взаимодействия между организмом и его окружением, благодаря которому происходят рост и взросление.



Ф. Перлз призывал своих пациентов стремиться к целостности и зрелости, самостоятельности и автономии, избегая нежелательной зависимости от других людей. Эти идеи выражены в его знаменитой "молитве гештальтиста".

Я занимаюсь своим делом, а вы — своим.

Я пришел в этот мир не для того, чтобы жить согласно вашим ожиданиям, и вы здесь вовсе не затем, чтобы угождать мне.

Вы — это вы, а я — это я.

Если случайно мы встретим друг друга, это — замечательно.

Если нет, этому не помочь.

Здоровые гештальты

В своей деятельности гештальт-терапевты обычно не пользуются традиционными терминами и диагнозами, свойственными психопатологии, которые, по их мнению, не отражают в полной мере проблемы пациентов. Прибегая к таким понятиям, как части целого, потребности, фигура и фон, гештальт-терапевты без труда прослеживают динамику возникновения и развития сложностей в жизни того или иного человека.



Некоторым проблемам своих пациентов представители гештальт-терапии приписывают следующие закономерности.

- ✓ В тех случаях, когда человек прекращает расти и взрослеть, удовлетворяя свои потребности, у него наблюдается *нарушение роста*. Взаимозависимость фигуры и фона приобретает анормальный характер, и процесс удовлетворения подменяется чередой нереализованных желаний.
- ✓ Когда та или иная потребность не находит удовлетворения, она остается фигуративной и возводится в ранг *незавершенного гештальта*. Такие незавершенные гештальты,

соответствующие каждому из незавершенных дел, настойчиво напоминают о необходимости довести их до "победного конца". Все наши поступки, слова, чувства, мысли можно интерпретировать с точки зрения потребностей, не нашедших удовлетворения.

- ✓ У нас есть две стратегические возможности справиться с этой неудовлетворенной потребностью — *забыть ее* или *подавить*. Ф. Перлз полагал, что подавление нереализованного желания требует определенных затрат нашей жизненной энергии. Это истощает наши силы. Процесс подавления приводит к тому, что мы теряем равновесие и полноценный контакт с полем восприятия.
- ✓ Другой способ разобраться с потребностями, не нашедшими удовлетворения, заключается в *создании замены* или в *замещении потребностей*. Такой способ может оказать нам лишь частичную услугу, но никогда полностью не решит поставленную задачу. Ведь мы загоняем себя в рамки фиксированного гештальта, где прежние фигуры не исчезают, а новые фигуры не появляются.
- ✓ Мы оказываемся в *тупике*, блокируется наш рост, нарушается естественный цикл развития нашего опыта, разрывается наш контакт с полем восприятия. Мы становимся пленниками компромиссных решений наших незавершенных дел.

Ф. Перлз и его сторонники выделили пять различных уровней этого тупикового состояния. Это пять способов прекращения личностного роста человека, приводящих к тому, что его жизнь утрачивает свой истинный вкус. Находясь в тупике, индивид приспосабливается к компромиссным и неэффективным путям удовлетворения своих потребностей, теряет связь с подлинным циклом собственного опыта. Вот эти пять уровней.

- **Уровень фальши.** Индивид создает нереальный образ самого себя для успешного контактирования с миром, играет роли, которые не соответствуют его истинным потребностям. Он старается быть таким, какими его хотят видеть другие, а не тем, кем есть на самом деле.
- **Уровень фобии.** Индивид боится самого себя — того, кем он является в действительности. Ему кажется, что если он предстанет перед другими в своем истинном обличии, люди от него отшатнутся.
- **Тупиковый уровень.** Индивид чувствует себя загнанным в угол, отказывает себе в удовлетворении своих по-

требностей, поскольку считает себя неспособным справляться с делами. Зачастую к этому процессу подключается боязнь собственной независимости и принятия самостоятельных решений.

- **Имплозивный уровень.** Опыт отделения себя от тех аспектов личности, которые индивид не приемлет в себе.
- **Эксплозивный уровень.** Высвобождение накопленной энергии. Для некоторых пациентов это состояние равнозначно "сбрасыванию груза со спины". В подобных ситуациях пациенты ощущают сильное возбуждение и огромный прилив энергии.

Все мы обладаем различными защитными механизмами, приводящими к разрыву контакта, т.е. связи с полем. Типы *сопротивления контакту* выглядят следующим образом.

- ✓ **Интроекция** (поглощение). Прием информации, предлагаемой внешним миром, без ее критической переработки психикой индивида; возникает под давлением со стороны окружения. Если, например, индивид интроецировал безапелляционные заявления властного отца о том, что ему не дано достичь в жизни успеха и признания, он будет с детских лет запрограммирован на поражение.
- ✓ **Проекция**. Приписывание собственных качеств и поступков другим людям. Иногда проекция имеет место в случаях, когда мы думаем, чувствуем или переживаем что-либо "недопустимое" по отношению к себе или тем, кто нам дорог.
- ✓ **Слияние.** Если индивиду не удается отличить собственную границу контакта от чужой, о контакте не может быть и речи, ведь контакт появляется как следствие различения. Если нет "ты" и "я", то нет различий и непохожести, а значит, нет и контакта.
- ✓ **Ретрофлексия (обращение на себя).** Процесс, при котором человек адресует самому себе свои чувства, мысли и поступки, направленные вовне. Ретрофлексия относится и к тому случаю, когда человек делает для себя самого то, что ожидает получить от других людей.
- ✓ **Десенсибилизация**. Процесс возвращения к душевному равновесию после общения с окружающим миром.

- ✓ **Эготизм**. В случае этого типа сопротивления контакту мы связаны по рукам и ногам чрезмерным самоанализом. Мы пытаемся управлять хаосом собственного мира, стараясь быть совершенными и принимать "правильные решения". В таком случае самоанализ оказывает парализующее действие.

Терапевтические решения



На первом же сеансе гештальт-терапевты знакомят пациентов с основными требованиями терапевтического курса. Пациенты должны:

- ✓ направлять терапевтический процесс;
- ✓ определять моменты качественного улучшения;
- ✓ находить собственные решения.

Гештальт-терапевты поддерживают такие взаимоотношения с пациентом, которые направлены на увеличение степени осознания пациентом собственной сущности и своих потребностей. Предполагается, что, в отличие от других видов терапии, пациент и терапевт взаимодействуют на равных.

Вот две главные задачи гештальт-терапии.

- ✓ Помощь пациенту в осознания им своего целостного поля.
- ✓ Восстановление здорового цикла, свойственного опыту пациента.

Форма и содержание терапевтических взаимоотношений направлены на выявление незавершенных дел (гештальтов), которые отрицательным образом влияют на жизнь пациента. Терапевт помогает пациенту сосредоточиться на текущем состоянии его опыта, восстановить разорванный контакт с насущными потребностями, а также расстаться с прежней манерой поведения.

Уникальный вклад гештальтистов в терапию состоит в применении упражнений и других специальных методик улучшения осознания пациентов.



Отличной иллюстрацией служит *прием пустого кресла*. Если пациент находится в конфликте с неким человеком, и эти разногласия ассоциируются у него с незавершенным делом, терапевт просит своего клиента представить того человека сидящим в пустом кресле терапевтической комнаты. Затем пациент разговаривает с "пустым креслом", высказывая все, что он думает "о нем". Вот как выглядят некоторые другие приемы гештальт-терапии.

- ✓ **Я несу ответственность.** Пациента просят заканчивать любую сказанную им фразу словами: "...и я несу за это ответственность".
- ✓ **Игра в проекцию.** Пациенту предлагают сыграть роль того человека, на которого он себя проецирует.
- ✓ **Перестановка.** Пациента просят действовать по сценарию, противоположному его обычной манере поведения, чтобы обнаружить скрытые и неизвестные самому пациенту аспекты его собственной сущности.

Гештальт-терапевты призывают своих пациентов жить *здесь и сейчас*, не тратя время на воспоминания о прошлом и не тревожась о событиях будущего. С этой целью гештальт-терапевты могут десятки раз повторять своим пациентам одно и то же утверждение. А порой могут и гиперболизировать ту или иную деталь для усиления интенсивности терапевтического сеанса.

В гармонии с собой: экзистенциальная терапия

Мрачное присутствие смерти неизменно ощущается на протяжении всей жизни человека, а мысли о ней вызывают в его душе прилив сильных эмоций — печали, тревоги и страха.



Путешествие в никуда

Если вам захочется погрузиться в вопросы философии смерти, прочтите книгу Жана Поля Сартра "О бытии и небытии". По стилю она очень напоминает руководство компьютерного пользователя, но только применительно к экзистенциальной философии.

По мнению представителей школы *экзистенциальной философии*, центральное место в психотерапии должно занимать обсуждение вопросов, связанных со смертью. Экзистенциальная терапия находит решение психологических проблем, концентрируя особое внимание также на таких серьезных философских понятиях как:

- ✓ тревожность;
- ✓ вина;

- ✓ время;
- ✓ трансценденция;
- ✓ свобода;
- ✓ ответственность.

Экзистенциальные терапевты, такие как Ролло Мей и Ирвин Ялом, в корне не соглашались с расстановкой философских акцентов, свойственной психоанализу и другим видам терапии. Терапевтический процесс для экзистенциалистов — это общение с реальным человеком, сидящим напротив, а также исследование его истинных забот и глубинных проблем.



Экзистенциальная терапия представляет собой скорее определенную философскую позицию, чем специфический метод. Правда, экзистенциалисты внесли свой весомый вклад и в развитие новых терапевтических подходов. В центре их философского мировоззрения находится предположение о том, что каждый человек обладает так называемым внутренним опытом "Я есть", который, по их мнению, и становится основным смыслом нашего бытия.

Жизнь в подвешенном состоянии

Все мы стремимся познать истинный смысл нашего существования, подлинную суть *бытия*. Проблемой бытия занимается онтология — философская наука о сущем. Любой человек реален, а потому обладает способностью говорить о смысле собственного онтологического существования, о смысле своего бытия.

Но раз есть бытие, должно существовать и небытие. Знакомство с небытием — это знакомство со смертью. Люди со смертью в конфликте, потому что желают жить, хотя и знают, что все равно когда-нибудь придется умереть. Этот неоспоримый факт может привести человека к безысходности и появлению рассуждений вроде "Если я все равно умру, зачем мне пытаться что-либо предпринимать и изменять?" Экзистенциальная терапия помогает пациентам относиться к неизбежности собственной смерти спокойно и без отчаяния, не испытывая чувства тревоги.



Экзистенциальные терапевты проводят границу между обычной и *невротической тревожностью*.

- ✓ *Обычная тревожность*возникает в ситуациях, когда мы сталкиваемся с угрозой для нашей жизни. Обычная тревожность пропорциональна масштабам вызвавшей ее ситуации и подвластна контролю. Подавлять ее нет необходимости, поскольку она имеет под собой реальную почву, управляема, конструктивна и полезна.
- ✓ *Невротическая тревожность*характеризуется двумя свойствами, которые препятствуют постижению нами собственного бытия и ограничивают степень нашего взаимодействия с окружающим миром:
  - **несоразмерность ситуации** — тревожность становится проблемой тогда, когда она не соответствует ситуации;
  - **разрушительный характер** — тревожность оказывает индивиду плохую услугу и препятствует продуктивности действий, парализуя его активность.



Вина становится еще одним ключевым понятием экзистенциальной терапии, как, впрочем, и важным параметром всякого цивилизованного общества. Различают два вида вины.

- ✓ *Обычное чувство вины*, которое возникает в двух случаях:
  - **"прорехи" в этичном поведении.** Этот вид вины появляется у индивида после совершения поступка, несовместимого с его собственными этическими принципами, а также с моральными нормами той социальной группы, к которой он принадлежит. При таких обстоятельствах чувство вины — вполне нормальная и здоровая эмоция;
  - **несбывшиеся надежды.** Этот сценарий в значительной степени недооценивается психотерапевтами. Иногда на сеансах пациенты признаются в том, что они подвели или предали других людей.
- ✓ *Невротическая вина* появляется вследствие ужасных фантазий на тему совершения злых поступков. *Вымышленная трансгрессия* — совершение воображаемого проступка, не связанного с реальностью.

Пребывание „здесь и сейчас"

Только сосредоточившись на своих истинных потребностях, индивид не переживает состояние невротической вины и в

полной мере ощущает свое *бытие-в-мире*. Различают три уровня этого бытия.

- ✓ Бытие индивида в пределах окружающего его внешнего мира объектов и вещей.
- ✓ Бытие индивида в рамках того социума, к которому он принадлежит.
- ✓ Отношения с самим собой.

Бытие-в-мире невозможно без ощущения времени. Экзистенциалисты полагают, что человеку следует учиться жить в настоящем, думая о ближайшем будущем, и что не стоит попусту тратить время на воспоминания о событиях прошлого. Нам необходимо фиксировать свое внимание на текущем моменте своей жизни и осознавать, что время лишь приближает нас к неминуемой смерти. Но стоит помнить и о том, что нам дана возможность быть творцом собственной жизни. Либо человек сам создает свою жизнь, либо она подчиняет его.

Великий Дали

У Сальвадора Дали есть одна картина, которая называется *Постоянство памяти*. Он изображает время в виде "растекающихся" карманных часов, висящих на различных объектах. Эти часы напоминают одежду, наброшенную на стулья. Напрашивается ассоциация этого символа с гибкостью времени: оно не "ломкое", его нельзя разбить на куски; время лишь изгибается в соответствии с формой того или иного объекта, на который оно "наброшено". Время "мягко ложится" на все вокруг, и ничто не может избежать его.

Заключительным важным понятием экзистенциализма, служащим в качестве фона практической экзистенциальной терапии, будет понятие *трансцендентности*. Трансцендентность побуждает индивида к осознанию собственного бытия, к тому варианту его жизни, которому не свойственны чрезмерные проявления тревожности или болезненности, и который позволяет оставить позади печальное прошлое и предпринимать шаги навстречу своему будущему.



Воображение человека, а также его способность к абстрактному мышлению могут послужить мощным средством противостояния перипетиям жизни. "Абстрагироваться" от объекта — значит мысленно "отодвигать" его в сторону либо "исключать" из своего рассмотрения. Обладая воображением, мы можем "переносить" самого себя за пределы текущей ситуации, "прокручивать" альтернативные варианты, и тем самым создавать психологическое пространство собственного выбора. Таким образом, можно полнее ощущать собственное бытие и оставаться свободным.



Экзистенциальные психологи подчеркивают важность понятия *свободы* в жизни каждого из своих пациентов. Они не верят в существование некоего высшего начала, управляющего всем во Вселенной и определяющего судьбы людей. Однако для многих из нас свобода обременительна, поскольку подразумевает признание личной *ответственности* за свои поступки.

В глубине души люди признают факт своего одиночества и потому пытаются противостоять ему, *объединяясь* с другими людьми. Однако если мы в значительной степени зависимы от других, нам ошибочно кажется, что наше собственное существование невозможно в отрыве от них.

В ходе психотерапии, после того как пациент осознает свои истинные стремления, терапевт помогает ему устранять факторы, препятствующие осуществлению его желаний. Терапевт напоминает пациенту, что все мы ежедневно принимаем решения, даже когда не задумываемся об этом. Когда люди прибегают к помощи своих защитных механизмов, заслоняясь от потока экзистенциальной правды, они сплошь и рядом попадают в неприятные ситуации.

- ✓ Они непроизвольно причисляют себя к разряду особенных или всемогущих людей. Ирвин Ялом подчеркивает, что такой индивид может превратиться в эгоиста и параноика.
- ✓ Бездумно верят в "спасителя". Слишком большая привязанность к этой идее может сделать человека зависимым. Для экзистенциальных терапевтов это своеобразное табу, поскольку идея спасения извне противоречит очевидным экзистенциальным фактам.

Призыв к ответственности

Психотерапевтический процесс экзистенциальной терапии состоит в последовательной фокусировке на каждом из ключевых понятий экзистенциализма. Экзистенциальные терапевты прибегают к таким действиям:

- ✓ помогают пациентам действовать сознательно и ответственно при столкновении с экзистенциальными фактами;
- ✓ выслушивают пациентов и обращают их внимание на экзистенциальные моменты, особенно когда пациенты полагают, что в их затруднениях и психологических симптомах виноваты другие люди;
- ✓ исследуют эти экзистенциальные моменты и предлагают пациентам компромиссные способы их коррекции;
- ✓ помогают пациентам выработать более адаптивные модели поведения;
- ✓ выражают уверенность, что благодаря своим активным действиям и правильному выбору пациенты научатся быть хозяевами собственной жизни;
- ✓ призывают пациентов тренировать волю и принимать сознательные и самостоятельные решения, не поддаваясь влиянию эмоций и давлению со стороны других.



Согласно положениям экзистенциальной психотерапии, каждый человек является хозяином собственного опыта, а значит, и хозяином своих чувств, мыслей и поступков. Один из способов демонстрации такого вида “обладания” заключается в том, что пациента просят рассказывать о личном опыте с использованием местоимения “Я” вместо безличной формы.

Глава 22

Стресс и болезни

В этой главе...

- ✓ Жизнь в напряжении
- ✓ Сохранение целостности
- ✓ Встреча с болезнью
- ✓ Как оставаться здоровым

Психологи потратили много времени и сил на выяснение причин стресса. В течение последних 20 лет они стали применять свои знания о поведенческих и психических процессах к изучению причин различных заболеваний и способов их преодоления. В этой главе мы познакомимся с понятием стресса, путями выхода из стрессового состояния, а также с молодой наукой — психологией здоровья.

Стресс: за рамками определений

Стресс — это физическое или психическое напряжение по отношению к тому, что выводит нас из равновесия — физического либо психического. Находясь в состоянии *равновесия*, человек поддерживает баланс между собой и миром. Уолтер Кеннон в 1939 году ввел для обозначения этого момента понятие *гомеостазиса*. Мы попадаем в стрессовое состояние тогда, когда нарушается наше гомеостатическое равновесие.

Одна из самых известных теорий стресса была предложена Гансом Селье. В основе этой теории лежит понятие *общего адаптационного синдрома*. Идея состоит в том, что в случае угрозы для физического или психического равновесия, организм реагирует определенным образом.

- ✓ **Реакция тревоги.** Возникает при встрече со *стрессором* (фактором напряжения. — *Прим. перев.*). Активизируются

мозг и гормоны, чтобы обеспечить организм энергией, необходимой для противостояния стрессору.

- ✓ **Фаза сопротивления.** Активизация организма соответствует оптимальному способу противостояния стрессору.
- ✓ **Истощение.** Заключительная стадия. Если воздействие стрессора продолжается, то организм исчерпывает свои возможности сопротивления, становясь уязвимым для болезней и различных нарушений.

По мнению Арнольда Лазаруса, переживание стресса сопровождается также когнитивной оценкой. При этом имеют место *первичная* и *вторичная оценка* стрессогенных (т.е. приводящих к стрессу) ситуаций.



Чтобы выяснить, что представляет первоочередную важность, надо провести первичную оценку ситуации. На этой стадии различают три категории ситуаций.

- ✓ **Угроза.** Подобная ситуация характерна тем, что непременно требует ответной реакции.
- ✓ **Причинение ущерба.** Ситуация связана с нанесением какого-либо ущерба — физического, психического или эмоционального.
- ✓ **Вызов.** Угрозу в свой адрес индивид может классифицировать как вызов.

После определения проблемы индивид оценивает ресурсы, которые есть в его распоряжении и способны помочь ему в данной критической ситуации (вторичная оценка). В таких случаях мы оглядываемся на наш предыдущий опыт разрешения подобных ситуаций. Помимо этого, при вторичном оценивании задействуется и наше мнение о самих себе.

Согласно одной из теорий, все, с чем мы имеем дело, зависит от нашего восприятия. Таким образом, стресс появляется под взаимным влиянием конкретной ситуации и ответной реакции человека.

Причиной стресса могут явиться и сомнения человека в своем контроле над событиями и ситуациями. В этом случае стресс возникает тогда, когда у людей отсутствует адекватная реакция на ситуацию и они заранее настроены на отрицательный исход. Убеждение человека в том, что ситуация неуправляема или почти неподвластна его контролю, приводит к нега-

тивным психологическим и физическим последствиям. *Овладение* — это осознание или ощущение человеком того, что он может подчинять своему контролю различные аспекты своего индивидуального окружения.

Разновидности стресса

Стресс — не просто состояние. Он подразумевает и то, как мы справляемся с критической ситуацией, что о ней думаем и как ее воспринимаем. Из этого определения ясно, почему одни явления становятся источником наших стрессов, а другие — нет, и что причины для стресса у каждого человека свои. Однако есть события и ситуации, стрессовые для большинства.

- ✓ **Экстремальные стрессоры**. События, которые происходят редко, но оказывают крайне стрессовое воздействие — природные катастрофы, техногенные бедствия, война и др.
- ✓ **Эволюционные и психологические стрессоры**. События, связанные с возрастным развитием и переменами в жизни — женитьба, рождение ребенка, воспитание детей и др.
- ✓ **Повседневные стрессоры**. То, с чем мы сталкиваемся в обыденной жизни, — городская суета, профессиональные и семейные проблемы, повседневные трудности и др.

Психологи Томас Холмс и Ричард Рахе создали *шкалу социальных нагрузок*, где каждому стрессовому событию приписывается соответствующее количество баллов в диапазоне от 0 до 100. Список возглавляют следующие пять событий:

Событие	Баллы
Смерть супруга или супруги	100
Развод	73
Разлука супругов	65
Тюремный приговор	63
Смерть члена семьи	63

Внизу таблицы находятся следующие события (в убывающем порядке): изменение количества семейных праздников, внесение поправок в рацион, отпуск, Рождество, а также мелкие нарушения закона.

Волнение, которое доводит до болезни

Некоторые люди считают, что во время стресса они активизируют весь свой потенциал и плодотворнее работают именно тогда, когда находятся в напряжении. Исследования показывают, что это заблуждение. Разумеется, стресс способен активизировать нас. Но если нам удается хорошо работать в стрессовом состоянии, то вне стресса мы способны трудиться еще лучше.



Психологический и биологический аспекты стресса изучены достаточно подробно, поэтому связь между стрессом и недомоганием, как психологическим, так и физическим, уже нельзя опровергнуть.

Психологические аспекты

Последствия сильного стресса можно проследить на примере *посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)*, которое происходит в случае, когда человек сталкивается с угрозой для его жизни или здоровья. При этом наблюдаются такие симптомы: эмоциональное оцепенение; чувство вины; бессонница; ослабленная концентрация внимания; стремление избегать напоминаний о травме; чрезмерное физиологическое возбуждение (гиперактивность, вызванная страхом). Во время Второй мировой войны ПТСР было принято называть *контузией*.

У представителей опасных профессий часто обнаруживается склонность к проявлению *вторичного травматического стрессового расстройства* (ВТСР). Симптомы ВТСР аналогичны симптомам ПТСР, но развиваются вследствие наблюдения за страданиями других людей. Очевидцы событий, которые сопровождались паникой, ужасом либо беспомощностью других людей, часто подвергаются воздействию ВТСР.

Физические аспекты

Ганс Селье исследовал связь между стрессом и физическими заболеваниями. Противодействие стрессу со стороны организма и разума нельзя остановить моментально, сразу же после того, как необходимость в сопротивлении отпадает. Когда Селье проводил подобные эксперименты на голубях, большинство птиц умирало даже после успешного выхода из стрессовой ситуации.



Непрямая связь между стрессом и болезнями возникает тогда, когда человек пытается справиться со стрессом способами, представляющими потенциальную угрозу его здоровью (алкоголь, курение).

Параллель между стрессом и физическим недомоганием была проведена и представителями новой науки — *психонейроиммунологии*, изучающей связь между психическими процессами и иммунной системой. Было установлено, что состояния сильного стресса препятствуют нормальному функционированию нервной системы.

Уолтер Кеннон заметил, что при столкновении с сильным стрессом перед организмом встает дилемма бегства или борьбы. И то и другое требует затрат энергии; с этой целью мозг посылает сигналы сердечно-сосудистой и гормональной системам, из-за этого возрастает кровяное давление, учащается сердцебиение и дыхание, увеличивается содержание сахара в крови. Также активизируются гормоны адреналин и кортизол, которые оказывают иммуноподавляющее действие.

Современный стресс менее интенсивен по силе, зато он успел войти в привычку, поэтому наша стрессовая готовность постоянно находится на среднем уровне активации. Значит, вместо того чтобы балансировать между абсолютным спокойствием (расслаблением) и повышенным беспокойством (бегством или борьбой), большинство из нас коротают свою жизнь в состоянии умеренной тревоги, что ослабляет иммунную систему.

Помимо связи между иммунной системой и стрессом, обнаружена и зависимость между стрессовым состоянием и специфическими заболеваниями. Сильные отрицательные эмоции, такие как гнев, постоянная враждебность, беспокойство, могут вызывать гипертонию, язву, ревматический артрит, мигрень и астму (так называемые “болезни адаптации” по Г. Селье).



Также следует упомянуть о таком явлении, как *личность типа А*. Для людей этого типа характерно постоянное и настойчивое стремление выполнять максимальное количество дел в минимальные сроки. Они энергичны и предприимчивы, очень нетерпеливы, а все их дела всегда безотлагательны. Вследствие этого они больше других подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Хотя необходимо заметить, что между личностями типа *А* и сердечно-сосудистыми заболеваниями нет взаимно однозначного соответствия. Исследования показывают, что у индивида с личностью типа *А* имеется лишь *повышенный риск* подобных заболеваний.



Риск предполагает, что людям с личностью типа *А* следует соблюдать соответствующие меры предосторожности, знать о первых признаках появления сердечно-сосудистых заболеваний, а также учитывать факторы, способствующие их возникновению.

Выход из стресса — дело серьезное

Как бороться со стрессом? Этот вопрос подводит к понятию *совладания* (копинга) — реакции на стрессовую ситуацию. Иногда стратегии совладания (*копинг-стратегии*) способны изменить ситуацию к лучшему (утренняя зарядка), а порой лишь усугубляют положение (проигрыш в карты). Но самое нежелательное — отсутствие у человека каких бы то ни было стратегий совладания, поскольку тогда он становится слишком уязвимым, и его проблемы увеличиваются.

Не будь плаксой, учись со стрессом управляться

Большинство психологов совладающее поведение (или копинг-поведение) делят на две категории — *процесс приближения* и *процесс уклонения*. Процесс приближения называют активной формой совладания, он способствует выработке ответственного отношения к стрессу и побуждает к поиску продуктивных способов выхода из сложившейся ситуации.



К реакциям совладания, в основе которых лежит процесс приближения, относятся такие.

- ✓ **Логический анализ.** Как можно более реалистичный взгляд на событие.
- ✓ **Пересмотр различных точек зрения на ситуацию для обнаружения позитивных моментов.**
- ✓ **Признание личной ответственности за текущее положение.**
- ✓ **Поиск защиты и поддержки.** Человек обращается за помощью к другим людям (см. раздел "Ресурсы, которые всегда с тобой" в этой главе).
- ✓ **Разрешение проблем.** Выбор на основе рассмотрения альтернативных возможностей, а также оценка вероятных последствий.
- ✓ **Сбор информации о стрессоре для успешного совладания.**



Стратегии совладания, базирующиеся на уклонении, менее активны и менее непосредственны. В списке этих стратегий значатся такие.

- ✓ **Отрицание.** Человек отказывается признавать существование проблемы.
- ✓ **Стремление избегать возможных источников стресса.**
- ✓ **Отвлечение или поиск альтернативных способов компенсации.** Человек пытается выйти из стрессового состояния, переключаясь на другие дела и объекты.
- ✓ **Эмоциональная разрядка.** Истерика, депрессия, нервное беспокойство.
- ✓ **Успокоение.** Человек ищет утешение в употреблении наркотиков и алкоголя, в сексе, кутежах и т.д.

Ресурсы, которые всегда с тобой

Реакция на стресс довольно сложна по своей сути и зависит от особенностей самого стрессора, индивидуальных навыков совладания, а также от ресурсов, относящихся к окружению и личностным качествам. Еще одним важным параметром является когнитивная оценка человеком того позитивного и негативного влияния, которое окажет стрессор на его здоровье и благополучие. Оба эти подхода, взятые вместе, представляют *интегративный подход.* В его фокусе находятся: индивидуальные ресурсы человека, которые он готов противопоставить стрессу; сама стрессовая ситуация; оценка ситуации и поиск разумных путей выхода.



Некоторые люди обладают способностью быстро восстанавливать свои душевные силы, им свойственна эмоциональная *гибкость.* Это свойство возникает в результате взаимодействия *личностных* и *социальных ресурсов*, а также тех индивидуальных усилий, которые направляются на преодоление стресса. Под ресурсами совладания понимаются особенности личности, убеждения и взгляды, помогающие успешно преодолеть критическую ситуацию.

- ✓ **Внутренняя сила.** Вера человека в себя и в то, что он справится со стрессом, опираясь на свой личный опыт.

- ✓ **Оптимизм.** Позитивный настрой по поводу будущего, надежда на положительный исход событий.
- ✓ **Внутренний локус контроля.** Человек, как правило, берет ответственность за события своей жизни на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями.



К ресурсам окружения, которые помогают нам справиться со стрессом, относятся *социальные ресурсы*. Это источник поддержки, информации, полезных советов и возможных решений. В качестве примера можно привести семью, друзей, других важных для нас людей, религиозные и духовные организации и т.д. Также к ресурсам окружения относятся деньги, недвижимость, доступ к системе здравоохранения и транспортные средства.

Жизнь после стресса: психология здоровья

К настоящему моменту связь между стрессом, совладанием и нарушением здоровья не вызывает сомнений. Но психологи не останавливаются на достигнутом. Они пытаются применить свои знания поведенческих и психических процессов к решению общих проблем здоровья. Подобные специалисты работают в *психологии здоровья*.

Профилактика заболеваний

Психологи здоровья проводят следующие профилактические меры.

- ✓ **Первичные.** Профилактические меры, направленные на предупреждение заболеваний у здоровых людей. Примерами могут служить прививки, кампании по предупреждению СПИДа и пр.
- ✓ **Вторичные.** Ранняя диагностика и лечение начальных форм заболевания.
- ✓ **Третичные.** Оказание помощи больным. Попытки улучшить общее состояние их здоровья (лечение гипертонии, ожирения; отказ от вредных привычек вроде курения).

Навстречу здоровому образу жизни

Важной составляющей проблемы поддержания здорового образа жизни остается *согласие*, т.е. то, считаемся ли мы с рекомендациями врача или с собственными планами улучшения здоровья. Существует множество причин, по которым одни люди следят за своим здоровьем больше, чем другие.

Деньги — самый убедительный и часто упоминаемый аргумент, препятствующий ведению здорового образа жизни (действительно, их часто не хватает на экзотический отдых, дорогие виды спорта и питания). Кроме того, здоровый образ жизни со всеми вытекающими последствиями может внести свои коррективы в устоявшиеся привычки данного человека и даже лишить его некоторых приятных вещей.

Изменения возможны, когда человек видит все преимущества будущих нововведений. Для многих людей характерно *фаталистическое* отношение к своему здоровью. Они не замечают того, что образ их жизни непосредственно влияет на здоровье, а потому не стремятся что-либо менять. Для таких людей характерно наличие *внешнего локуса контроля*, т.е. уверенности в том, что их жизнью управляют внешние факторы (другие люди, окружение, судьба или случай). Убежденность в том, что сила, которая призвана управлять событиями нашей жизни, заключена в нас самих, и что мы сами хозяева этой силы, называется *внутренним локусом контроля*.



Эра информации

От многих людей часто можно услышать фразу о том, что мы живем в "век информации". Все эти факты, цифры, мнения настолько разнообразны, что даже не знаешь, кому и чему верить. Например, эффективны ли рекламные кампании по борьбе с курением? Дело в том, что средствам массовой информации успех гарантирован только в тех случаях, когда они сообщают нам нечто такое, о чем мы не знали прежде. Так, когда средства массовой информации поведали о вреде курения, количество курильщиков резко сократилось. Некоторые же люди, наоборот, пришли к выводу, что средствам массовой информации доверять не стоит.

Наша склонность доверять определенным источникам информации зависит от нескольких факторов. Процесс *убеждения*, в результате которого человек делает то, что не сделал бы по собственной инициативе, детально изучен психологами и помог ближе познакомиться с понятием убедительности. Какой же информации мы доверяем? Той, которая способна захватить все наше внимание; которая убедительна, изложена в доступной и приемлемой форме, представляет ценность и легко запоминается.

Модель веры в здоровье акцентирует внимание на тех психологических процессах, с которыми сталкивается человек при переходе к здоровому образу жизни. В основе этой модели лежат следующие наши убеждения.

- ✓ **Неумолимость.** Насколько тяжелым окажется мое заболевание, если я пущу его на самотек?
- ✓ **Восприимчивость.** Часто ли я буду болеть в случае, если не перейду к здоровому образу жизни?
- ✓ **Выгода, превышающая затраты.** Что такого особенного в этом здоровом образе жизни, и будет ли от него польза?
- ✓ **Эффективность.** Насколько успешными окажутся мои начинания?

От ответов на эти вопросы зависит вероятность того, изменят ли люди в корне отношение к собственному здоровью.

Об интервенции

Психологами здоровья и другими компетентными специалистами разработаны формы *интервенции* (вмешательства), призванные помочь человеку измениться в положительную сторону и закрепить эти изменения.



Модификация поведения способствует изменению образа жизни. Самая основная и, к тому же, сильнодействующая форма модификации поведения использует систему поощрений и наказаний в зависимости от того, придерживается ли данный человек поведения-цели.



Процесс *когнитивных изменений* позволяет нам анализировать наши мысли, которые, в контексте текущей темы, могут препятствовать или же способствовать переходу к здоровому образу жизни. У каждого из нас есть свои *автоматические мысли*, которые непроиз-

вольно проносятся в наших головах в ответ на ту или иную ситуацию. Человек может сознательно замещать свои автоматические мысли позитивными установками. Разумеется, этот процесс требует от него немалых усилий, а также поддержки и одобрения со стороны близких.

ЧАСТЬ VIII

Великолепная десятка



Я читала, что когда у тебя нет аргумента в споре, надо призвать на помощь чувство юмора... Дорогой, тебе смешно?

В этой части...

Что за книга серии *...для "чайников"* без "великолепной десятки"? Мы познакомимся с новым направлением в психологии, называемым "позитивной" психологией, в фокусе которой находится понятие *здоровья*, а не *болезни*. В рамках этого обсуждения я предлагаю вашему вниманию некоторые практические советы по сохранению психологического здоровья.

Глава 23

Десять советов, как поддержать психологическое здоровье

В этой главе...

- ✓ Определение "здоровья"
- ✓ Сохранение отношений
- ✓ Помощь другим
- ✓ Плыть по течению

Самое простое определение *психологического здоровья* состоит в отсутствии психических расстройств. Но разве, по аналогии, отсутствие телесных заболеваний и физическое здоровье одно и то же?

Понятие психологического здоровья обладает довольно универсальной природой (по той простой причине, что быть здоровыми хотят все). Учитывая разработанность проблем психической деятельности и поведения человека в современной психологии, есть смысл перейти к практическому использованию этих знаний для улучшения жизни и здоровья людей. Хотя, пропагандируя определенную систему ценностей, психологи несколько превышают свои полномочия.

Стандарты остаются предметом философских и теологических дебатов, поскольку каждый человек, каждая культура и каждое общество разработали различные определения хорошей жизни. Однако эти расхождения во взглядах дают импульс для поиска новых определений и научного исследования той или иной версии благополучия на основе общих оценочных критериев.



Определим психологическое здоровье как *оптимальное существование*. Такая точка зрения вполне оправдана (хотя и представляет субъективный взгляд автора), поскольку каждый человек понимает оптимальное существование по-своему. В течение долгих лет психологи изучали понятие *субъективного благополучия*, которое относится к индивидуальному представлению данного человека о счастье и олицетворяет систему его собственных ценностей независимо от того, согласуется ли она с идеалами и принципами других людей.

Однако, по мнению поборников нравственности, система ценностей каждого человека должна согласовываться с ценностями окружающих его людей или, по крайней мере, не противоречить им. Есть и другое толкование психологического здоровья, возможно, более объективное. Оно гласит, что основу психологического здоровья составляют поведение и психические процессы, приводящие к высокой жизнеспособности и успешному функционированию. Это определение также носит субъективный характер, поскольку человек может адаптироваться даже к неблагоприятным условиям жизни.

Так или иначе, определение психологического здоровья связано с понятием счастья. Человеку не обойтись без стремления к нему.

Но перейдем к практической стороне дела. Не следует думать, что следующие десять советов по сохранению психологического здоровья излагаются в порядке их значимости. Ведь все они в одинаковой степени важны.

1. Принимайте себя таким, как есть

Многие книги по популярной психологии и самопомощи призывают читателя “любить себя”. Отсутствие любви к себе выражается в виде повышенного чувства вины, стыда и депрессии.

Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью. Ее определяют другие люди, те, под которых мы подстраиваемся и от которых ждем признания. Именно самовосприятие индивида остается определяющим компонентом его мотивации и позитивных эмоций. К тому же, принимая себя, человек учится принимать других.

2. Сражайтесь до победного конца; умейте проигрывать и прощать

Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья. Каждому из нас свойственны свои навыки и приемы совладания со стрессом и различными превратностями судьбы. Универсальный совет по поводу того, как лучше всего преодолеть неприятности, состоит в том, чтобы действовать активно в пределах той ситуации, которую человек в состоянии изменить (активное совладание), и смириться с тем, на что он не в состоянии повлиять (пассивное совладание). Хороший пример пассивного совладания — умение прощать.

3. Учитесь строить и поддерживать отношения

Приятно, когда нас окружают родственники и друзья. Но лишь в том случае, если наши с ними отношения благотворны. Эмоциональная связь и поддержка не менее важны, чем родственные узы. Мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Нам хочется видеть рядом с собой оптимистично настроенного, внушающего доверие человека, ценности и жизненные мерки которого совпадают с нашими собственными.

Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте зависимость и автономность, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.

4. Стремитесь к свободе и самоопределению

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной значимости и свободы утрачивается. Порой мы все же вынуждены считаться с желаниями и ценностями других людей. И если хотя бы незначительно мы согласны с тем, к чему адаптируемся, ощущение нашего самоопределения все еще сохраняется.

5. Определите цель и двигайтесь к ней

Ощущение того, что жизнь бессмысленна, — отличительный признак депрессии. Цель просто необходима. Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование в случае, если так и не коснемся ее рукой. Вот почему цели должны быть реальными.

6. Верьте и надейтесь

Исследования показали, что глубокие религиозные убеждения помогают людям справляться с утратами, болезнями и сложными психологическими ситуациями. В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходят надежда и оптимизм, и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем.

Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию. Пессимисты зачастую твердят, что они лучше оптимистов знакомы с рифами реальности. И все же позитивные иллюзии еще никому не причинили вреда.

7. Помогайте другим

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, нам кажется, что мы сильнее обстоятельств и что, помимо прочего, мы совершаем общественно полезное деяние. Помимо этого, помощь другим благотворно влияет на нашу "Я"-концепцию.

8. Сохраняйте сопричастность

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. С этой точки зрения, счастливая жизнь равносильна такой степени максимизации и контроля внутреннего опыта, когда человек естественным образом вовлекается в деятельность ради самой деятельности.

Однажды я услышал одно буддийское изречение: если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь

такой, какой она есть на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте.

9. Наслаждайтесь прекрасным

Способность ценить прекрасное называют *эстетическими чувствами*. В мире все еще много злого и безобразного — войны, болезни, преступления, упадок. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире (а он подчас так жесток и непривлекателен!).

Понимание красоты у каждого человека свое. И никто еще не придумал какое-то универсальное определение красоты — и слава Богу!

10. Не бойтесь изменений, будьте гибким

Японец Сан Цзу — известный мастер дзюдо, написал книгу *The Art of Peace* ("Искусство мира"). Предлагаемый им рецепт мирной жизни совпадает с основным принципом дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться. Разумеется, изменение прежнего, проторенного курса потребует смелости. И все-таки перемены нужны и важны для нашего здоровья и благополучия.

Предметный указатель

А

Б

В

Г

Д

З

И

Й

К

Л

М

Н

О

П

Р

С

Т

У

Ф

Х

Ч

Ш

Э

Ю

Я

Научно-популярное издание

Адам Кэш

Психология для "чайников"

В издании использованы карикатуры американского художника
Рича Теннанта

Литературный редактор *Л.В. Селезнева*
Верстка *О.В. Линник*
Художественный редактор *В.Г. Павлютин*
Корректор *О.В. Мишутина*

Издательский дом "Вильямс"
101509, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1
Изд. лиц. ЛР № 090230 от 23.06.99
Госкомитета РФ по печати

Подписано в печать 27. 02. 04. Формат 84x108/32.
Гарнитура Times. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 16,8. Уч-изд. л. 11,5
Доп. тираж 5000. Заказ № 47.28.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО "СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ПЕЧАТНЫЙ ДВОР"
188350, Ленинградская обл., г.Гатчина, ул.Солодухина, д. 2

ПОИСК В INTERNET. САМОУЧИТЕЛЬ

Гусев В. С.



Самоучитель предназначен для тех, кто уже получил элементарные навыки работы в Internet и понимает: в Сети имеется огромное количество чрезвычайно полезной информации, но найти ее не так просто. В книге даны подробные рекомендации по проведению поиска разнообразных данных с помощью наиболее популярных поисковых машин, порталов, каталогов и т.д. Приведены подробные инструкции по выполнению сложных запросов на поиск и многочисленные примеры, благодаря которым даже неискушенный пользователь сможет быстро находить в Internet необходимую ему информацию.

www.dialektika.com

Плановая дата выхода
4 кв. 2003 г.

МАРКЕТИНГ ДЛЯ "ЧАЙНИКОВ", 2-Е ИЗДАНИЕ

Хайем Александр



В книге *Маркетинг для "чайников"* автор в простой и доступной форме рассказывает о том, как применять на практике основные принципы маркетинга. Стараясь не углубляться в теорию, А. Хайем делится своим опытом работы и предлагает ценные рекомендации для начинающих маркетологов. Кроме того, читатель найдет в нашей книги информацию о практических аспектах рекламного дела и Internet-маркетинге, советы по работе с торговым персоналом и многое другое.

www.dialektika.com

Планируемая дата выхода
IV кв. 2004 года

ОСВОЕНИЕ INTERNET. САМОУЧИТЕЛЬ

Гусев В. С.

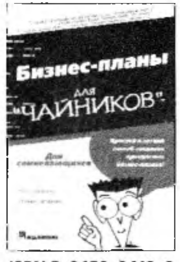


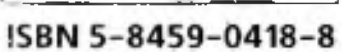
www.dialektika.com

Книга предназначена для самостоятельного изучения принципов и методов работы в Internet с помощью, прежде всего, собственного, домашнего ПК читателя.
Ее главная задача состоит в том, чтобы помочь новичкам освоиться в сложной среде всемирной информационной паутины, — освоить методы подключения к Internet, изучить имеющиеся инструментальные средства, а также приобрести практические навыки, необходимые для успешного поиска материалов и общения в Web.
Благодаря лаконичному, понятному изложению материал книги будет доступен для восприятия людям любых профессий и возрастов.
Книга снабжена многочисленными врезками, а также тематическими контрольными вопросами, способствующими усвоению прочитанного.

в продаже

Мир интересных книг от издательской группы "ДИАЛЕКТИКА - ВИЛЬЯМС"




ISBN 5-8459-0418-8



ISBN 5-8459-0461-7



ISBN 5-8459-0458-7



ISBN 5-8459-0358-0



ISBN 5-8459-0091-3



ISBN 5-8459-0079-4



ISBN 5-8459-0093-X



ISBN 5-8459-0092-1



ISBN 5-8459-0356-4



ISBN 5-8459-0005-0



ISBN 5-8459-0022-0



ISBN 5-8459-0434-X

... и много других книг Вы найдете на наших сайтах



www.dialektika.com



www.williamspublishing.com

Читайте о том, как сохранить психическое здоровье



Хотите знать, почему вы стали тем, кем стали, и почему делаете то, что делаете?

Вам интересно, чем конкретно занимаются психологи? Вам любопытно узнать о том, что такое мышление и чувства, как происходит обучение? С помощью этого популярного пособия вы познакомитесь с различными направлениями психологии, — от психоанализа Фрейда до медицинской психологии, юридической психологии и психологии семейных отношений. Вам откроются загадки человеческого поведения; вы узнаете, как понять себя и других людей.

В серии книг ...для "чайников":

- *Понятный язык*
- *Удобная организация материала*
- *Пиктограммы, картинки и таблицы*
- *" Великолепные десятки"*
- *Живой юмор*

ISBN 5-8459-0521-4





ДИАЛЕКТИКА



Об авторе

Адам Кэш,
доктор психологии, преподает психологию в высших и средних учебных заведениях. В настоящее время работает судебно-медицинским психологом, обследует преступников с отклонениями психики

Категория: **психология**

Посетите Wiley Publishing, Inc.
в Internet по адресу:
http://www.dummies.com

Посетите "Диалектику"
в Internet по адресу:
http://www.dialektika.com

ПСИХОЛОГИЯ для "ЧАЙНИКОВ"

А. Кэш